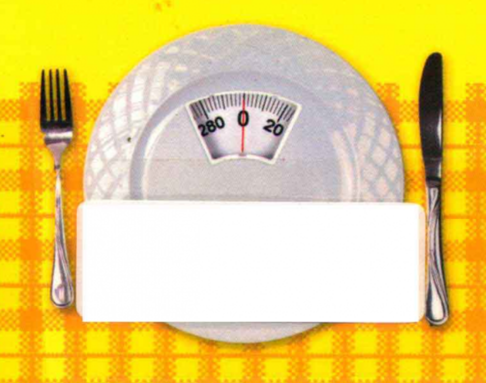


吴为／著

自控力

一切积极的改变，都从自控开始

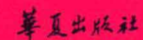




教你积极掌控心态和情绪的心理自助书

有自控力的人左右生活，没有自控力的人被生活左右

自控力修炼到家，就能不受环境和他人影响，有效管理自己，时刻保持清醒不失控！



提升自控力，掌握人生主动权

凡是干成大事的，都是那些能掌控自己的人，缺乏自控力的人谈论成功，如同盲人谈论颜色。

——沃伦·巴菲特

有自控力的人，是自己情绪的主人；缺乏自控力的人，就会成为情绪和欲望的奴隶，从而影响到生活和工作的方方面面。本书通过精彩的案例与分析，提示读者自控力的重要性，并帮助读者快速提升自控力，从而在生活和工作中最终实现对自我的全面掌控。




上架建议：自我实现·励志

ISBN 978-7-5080-7600-3

9 787508 076003

定价：18.00元

自控力

吴为◎著

華夏出版社

图书在版编目（CIP）数据

自控力 / 吴为著. —北京：华夏出版社，2013.8
（MBook随身读）
ISBN 978-7-5080-7600-3

I. ①自… II. ①吴… III. ①自我控制—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第106197号

出品策划：華夏盛轩
网　　址：http://www.huaxiabooks.com

自控力

著　　者　吴　为
责任编辑　曾　华　王二永
封面设计　思想工社
排版制作　思想工社
封面图片　壹图
出版发行　华夏出版社
（北京东直门外香河园北里4号　邮编：100028）
总 经 销　新华文轩出版传媒股份有限公司
印　　刷　三河市华业印装厂
开　　本　720mm × 1020mm　1/32
印　　张　8
字　　数　110千字
版　　次　2013年8月第1版　2013年8月第1次印刷
定　　价　18.00元
书　　号　ISBN 978-7-5080-7600-3

前言

PREFACE



有效掌控自我，
作出积极的改变

自控力是人类最实用的技能之一，人类依靠它来抵抗诱惑，而且拥有较高自控力的人，有着更强的人际交往能力和更少的缺点。

自控力是一个人成熟度的体现，而在生活和工作中，人们最关心的便是如何掌控自己的情绪。因为，最优秀的人往往是那些善于掌控自己情绪的人。

可见，能否掌控情绪，意味着你是否能拥有幸福与快乐。

对每一个人来讲，每天都会产生各种各样的情

绪，正面情绪给予我们积极的力量，成为人们前行的助推剂；相反，负面情绪如同一只张牙舞爪的“怪兽”，无情地吞噬人们的正能量。面对后者，我们该怎么办？手足无措、听之任之只能加深负面情绪对生活的干扰和影响，而明智之人却懂得行使自己的权利，主动地驾驭情绪。

一个拥有良好情绪的人在生活中沉稳、干练，对待他人热情、宽容，他们可以在生活中谈笑风生、游刃有余地打开人生新的局面，即使是面对困难与挫折也会微笑面对，用积极的态度和乐观的精神去一一化解；他们不会被自己的情绪所左右，更不会因外界环境的变化而改变自己努力奋斗的初衷；他们懂得用完善的情绪作为成功的奠基石，并且不断地激发自身潜能，时刻展现出人性中最美好的一面。

乐观的人都善于控制自己的情绪，能够让自己活在快乐之中。人生在世，总会遇到很多悲伤与痛苦，人生不如意之事十有八九，如果不能调节心态，不能掌控自己的情绪，就会成为情绪的奴隶，如此一来，又怎能保持乐观心态！斯摩尔曾经说过：“做情绪的

主人，驾驭和把握自己的方向，使你的生命按照自己的意图提供报酬。记住，你的心态是你——而且只是你——唯一能够完全掌握的东西。学着控制你的情绪，并且利用积极心态来调节情绪，就能超越自己，走向成功。"

悲观的人总是受累于情绪，似乎烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地袭向他们，于是他们频频抱怨生活对他们的不公平，企盼某一天欢乐从天而降。但喜怒哀乐是人之常情，要想生活中不出现一点儿烦心之事几乎是不可能的，关键是如何有效地调整、控制自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人。

人生最大的痛苦莫过于知道该怎么做却没有那样去做，这样的话，你会开始自责，你会对自己不满意，你会觉得自己是渺小的、不讲信誉的、不可信的、难以有所作为的。当你兑现了一些微不足道的承诺后，渐渐的，你的荣誉感、自控感、案例感和胜任感不断加强，你就能作出更大的承诺并遵守这些承诺了。

其实，每一个人都是生活的主人、情绪的主人，关键在于你如何与它们相处，是放纵，还是科学掌控，这一切都由你来决定。想必大家会不约而同地选择后者，掌握了与情绪共舞的诀窍，人生的舞台将会变得愈加绚丽多彩。

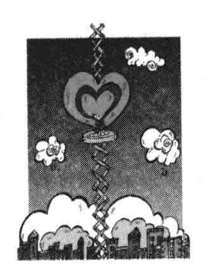
目 录

CONTENTS

第一章



培养积极的自我意识



第二章 开启人生无限可能

第三章 战胜人性的弱点

第四章

破解情绪的密码

第五章

做情绪的主人

第六章

远离抱怨的情绪

第七章

告别焦虑的情绪

第八章 赶走忧郁的情绪

第九章 高情商容易赢得成功

第十章



培养自控力，提升成熟度



第一章

培养积极的自我意识



成败在悲观与乐观一念间

在每个人的一生中，都有很多次可以改变自己命运的机会，是往好的方面改变，还是往坏的方面改变，完全取决于一个人对当时情形的认识。

“种瓜得瓜，种豆得豆”，你在心中撒下了什么样的种子，它就会结出什么样的果实。工作如此，事业如此，生活如此，人生亦如此。

悲观的人爱说“人生从来都不会在我们的掌控中，命运是上帝的安排”，在这种消极心态的影响下，他们就渐渐地对人生失去了进取心，因为他们觉得无论多么努力都是徒劳的，只能是“为他人做嫁衣”。

乐观的人在“人生不如意之事十之八九”中，会

常想那如意的“一二”。他们自信而积极，相信可以通过自己的努力来改变自己的命运。诚如著名作家李敖所言：“怕苦，苦一辈子；不怕苦，苦半辈子。”

一个农民的儿子，只上了几年学，家里就没钱继续供他上学了。他辍学回家，帮父亲耕种二亩薄田。在他18岁时，父亲去世了，家庭的重担全部压在了他的肩上。他要照顾身体不佳的母亲，还要照料一位瘫痪在床的祖母。

改革开放后，农田承包到户。他把一块水洼挖成池塘，想养鱼。但村里的干部告诉他，水田不能养鱼，只能种庄稼，他只好又把池塘填平。这件事在村里成了一个笑话，在别人看来，他是一个想发财但又非常愚蠢的人。

听说养鸡能赚钱，他向亲戚借了300元钱，养起了鸡。但是一场大雨过后，他的鸡得了鸡瘟，几天内全部死光。300元对别人来说可能不算什么，但对一个当时只靠二亩薄田为生的家庭而言，可谓是天文数字。他的母亲受不了这个打击，忧劳而亡。

他后来酿过酒，捕过鱼，甚至还在矿上给人打过炮眼……可都没有赚到钱。

36岁的时候，他还没有娶到媳妇。即使是离异带着孩子的女人也看不上他，因为他只有一间土屋，而且这个土屋随时有可能在一场大雨中倒塌。娶不上老婆的男人，在农村是没有人看得起的。

但他还是没有放弃，不久他就四处借钱买了一辆手扶拖拉机。不料，上路不到半个月，他和这辆拖拉机就冲入一条河里。他断了一条腿，成了瘸子。那辆拖拉机被人捞出来后也已经破烂不堪，只能当废品变卖了。

几乎所有的人都说他这辈子完了。

但是多年后他却成了一家公司的老总，拥有资产逾亿元。现在，许多人都知道他苦难的过去和富有传奇色彩的创业经历。许多媒体采访过他，许多报告文学描述过他。曾经有记者这样采访他。

记者问："在苦难的日子里，你凭借什么一次又一次毫不退缩？"

他静静地坐在椅子上，喝完桌上的一杯水，然后

把玻璃杯子握在手里，反问记者："如果我松手，这只杯子会怎样？"

记者说："摔在地上，然后破碎。"

"那我为什么还要松手呢？"

记者听了，无言以对。

是啊，如果在最困难的时候松开手，那么他的人生不但就像杯子一样被摔得粉碎，而且他之前吃的苦也就白吃了。很多时候，我们只要在坚持一会儿，就会看到成功在不远处向我们招手。如果因为打击我们就放弃自己，放弃梦想，那么，我们永远都不可能获得成功。

我们要做的就是像故事中的主人公一样，即使只有一口气，也要努力去拉住成功的手，除非上苍剥夺了你的生命。

纽约中央铁路公司前总裁佛里德利·威尔森被问及如何对待工作和事业时说："一个人，不论是从事挖土工作，还是经营大公司，他都认为做好自己的工作是一项神圣的使命；不论工作条件有多么困难，抑

或需要多么艰苦的训练，始终用积极负责的态度去面对。只要抱着这种态度，任何人都会成功，也一定能达到目的，实现目标。”

在每个人的一生中，都有很多次可以改变自己命运的机会，是往好的方面改变，还是往坏的方面改变，完全取决于一个人对当时情形的认识。也就是说，有什么样的看法，往往就会有什么样的行动。或成或败，关键在你的态度。



培养积极的自我意识

每个人手里都握有一个宝藏，这个宝藏就是自身的潜力和能力。只要我们不懈地挖掘并积极地运用自身的潜能，我们就能够做好想做的一切。

每个人都有潜在的力量，然而大部分人并没有认识到这一点。其实，当我们获得生命的那一刻，上帝便在每个人的心中埋下一颗充满能量的种子——潜能。只是潜能埋藏得太深以至于被我们遗忘。当然，潜意识有消极和积极之分，消极的暗示会带来失败的人生，积极的暗示会为我们赢得光明的未来。

派蒂·威尔森在年幼时就被诊断出患有癫痫。她的父亲吉姆·威尔森习惯每天晨跑，有一天派蒂兴

致勃勃地对父亲说："爸爸，我想每天跟你一起慢跑，但我担心中途会病情发作。" 她父亲回答说："万一你发作，我也知道如何处理，我们明天就开始跑吧。"

于是，十几岁的派蒂就这样与跑步结下了不解之缘。和父亲一起晨跑是她一天之中最快乐的时光，跑步期间，派蒂的病一次也没有发作过。

几个礼拜之后，她向父亲表达了自己的心愿："爸爸，我想打破女子长距离跑步的世界纪录。"她父亲替她查吉尼斯世界纪录，发现女子长距离跑步的最高纪录是80英里。

当时，读高一的派蒂为自己订立了一个长远的目标：今年我要从橘镇跑到旧金山（400英里）；高二时，要到达俄勒冈州的波特兰（1500多英里）；高三时，目标是圣路易市（约2000英里）；高四时，要向白宫前进（约3000英里）。

虽然派蒂的身体状况不是很好，但她仍然满怀热情。对她而言，癫痫只是偶尔给她带来不便的小毛病。她从不因此消极畏缩，相反，她更珍惜自己已经

拥有的。

高一时，派蒂穿着上面写着“我爱癫痫”的衬衫，一路跑到了旧金山。她父亲陪她跑完了全程，做护士的母亲则开着旅行拖车尾随其后，照料父女俩。

高二时，她身后的支持者换成了班上的同学。他们拿着巨幅的海报为她加油打气，海报上写着：“派蒂，跑啊!”但在这段前往波特兰的路上，她扭伤了脚踝。医生劝告她立刻中止跑步：“你的脚踝必须上石膏，否则会造成永久性伤害。”

她回答道：“医生，你不了解，跑步不是我一时的兴趣，而是我一辈子的至爱。我跑步不单是为了自己，同时也是要向所有人证明，身有残缺的人照样能跑马拉松，有什么方法能让我跑完这段路?”

医生表示可用黏合剂先将受损处接合，而不用上石膏。但他警告说，这样会起水泡，到时会疼痛难耐。派蒂二话没说便点头答应。

派蒂终于来到波特兰，俄勒冈州州长还陪她跑完最后一英里。一面写着红字的横幅早在终点等着她：“超级长跑女将派蒂·威尔森在17岁生日这天创造了

辉煌的纪录。”

高中的最后一年，派蒂花了4个月的时间，由西岸跑到东岸，最后抵达华盛顿，并接受了总统召见。她告诉总统：“我想让其他人知道，癫痫患者与一般人无异，也能过正常的生活。”

每个人都需要培养积极的自我意识。没有谁会帮你一辈子，像菟丝花一样缠绕在别人的身上，终将一事无成。要知道，只有自己才是自己的救世主，只要自己不放弃自己，就没有什么可以阻止自己的脚步，困难不可以，病痛同样不可以。因为只要你作好了必要的准备，你的潜能就会充分发挥出来。



激发潜意识中的巨人

人与人之间本来只有很小的差异，但这很小的差异却往往造成了巨大的不同！因此，要想改变命运，就要从心理上的自我暗示做起。

自我暗示能够有效地唤醒心中的巨人。自我暗示是指通过主观想象某种特殊的人与事物的存在来进行自我刺激，达到改变行为和主观经验的目的。自我暗示相当于一个人内心的“自我谈话”，代表一个人对自己的看法，是行动的基础。

自我暗示可以分为积极和消极的自我暗示。积极的自我暗示就是在内心里认为自己能够成功、正在进步，并且会越来越好。学会这种积极的自我暗示对于激发人的潜能和活力具有巨大的作用。哈佛大学毕业

生、美国著名学者爱默生有一句被世人传诵的名言："你，正如你所思。"

下面这个故事就能很好地诠释爱默生的那句话：

有一天，著名的成功学专家安东尼·罗宾在自己的办公室里接待了一个风尘仆仆的流浪者。

那人进门打招呼说："我来这儿是想见见这本书的作者的。"说着，他从口袋中拿出一本名为《自信心》的书，那是安东尼许多年前写的。

安东尼微笑着示意流浪者坐下。流浪者激动地说："一定是命运之神在昨天下午把这本书放入我的口袋中的，因为我当时决定跳到密歇根湖了此残生。我已经对生活绝望了，所有的人已经抛弃了我。但还好，我看到了这本书，它使我对生活产生了新的看法，为我带来了勇气及希望。我已下定决心，只要我能见到这本书的作者，他一定能帮助我再度站起来。现在，我来了，你能帮到我吗？"

在他说话的时候，安东尼从头到脚打量着流浪者，发现他眼神茫然、满脸皱纹、神情紧张，一切都

在向安东尼显示，他已经无可救药了，但安东尼不忍心对他这样说。

听完流浪者的故事，安东尼想了想，说："虽然我没有办法帮助你，但如果你愿意的话，我可以介绍你去见一个人，他可以帮助你，让你重新找回原本属于你的一切。"安东尼刚说完，流浪者立刻跳了起来，抓住他的手，说道："看在老天爷的分儿上，请带我去见这个人吧！"

他会为了"老天爷的分儿上"而作此要求，表明他心中仍然存有一线希望。所以，安东尼拉着他的手，引导他来到从事个性分析的心理试验室里，和他一起站在一块看来像是挂在门口的窗帘布之前。安东尼把窗帘布拉开，露出一面高大的镜子，流浪者可以从镜子里看到自己的全身。安东尼指着镜子说："就是这个人！在这个世界上，只有一个人能够使你东山再起，前提是你必须坐下来，重新、彻底地认识这个人。否则，你只能跳进密歇根湖里，因为在你对这个人有了充分认识之前，对于你自己或这个世界来说，你都将是一个没有任何价值的废物。"

流浪者朝着镜子走了几步，用手摸摸他长满胡须的脸孔，对着镜子里的人从头到脚打量了几分钟，然后后退几步，低下头，开始哭泣起来。过了一会儿，安东尼把他领了出来，送他离去。

几天后，安东尼在街上碰到了这个人，而他已不再是一个流浪汉形象。他西装革履，步伐轻快有力，头抬得高高的，原来那种不安、紧张的神态已经消失不见。他说他感谢安东尼先生，是安东尼先生让他找回了自己，且很快找到了工作。

后来，那个人真的东山再起，成为芝加哥的一个富翁。

有人在研究当代世界名人成长的经历后发现，这些名人对自我都有一种积极的认识和评价，从而对自己充满自信。所以说，要想改变命运，就要从心理上的自我暗示做起，就要树立积极心态。



人要具有一种反败为胜的信念

如果你不满意自己的现状，想改变它，那么首先应该改变的是你自己，如果你有了积极的心态，能够积极乐观地改善自己的环境和命运，那么你周围所有的问题都会迎刃而解。

伟大的心理学家阿德勒终其一生都在研究人类的潜能，他曾经宣称他发现人类最不可思议的一种特性——人具有反败为胜的能力。

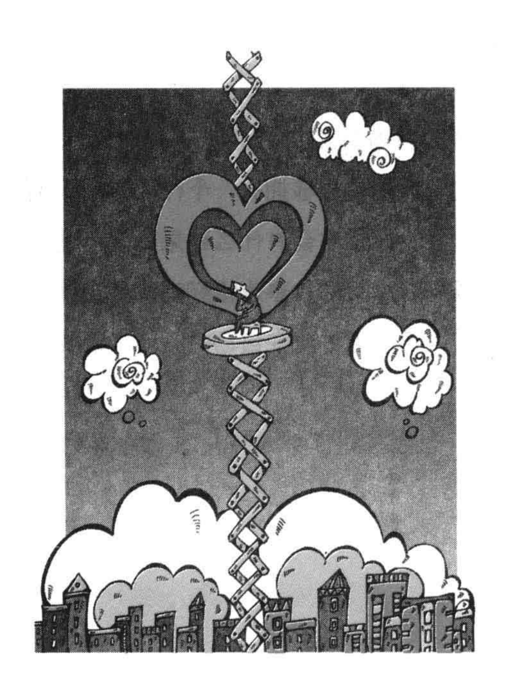
大战期间，汤姆森太太的丈夫到一个位于沙漠中心的陆军基地去驻防。为了能经常与丈夫相聚，她搬到基地附近去住，那儿实在是个可憎的地方，她简直没见过比那儿更糟糕的地方了。她丈夫出外参加演习

时，她就只好一个人待在那间小房子里。白天热得要命，还没有一个可以谈话的人。

汤姆森太太觉得自己倒霉透了，觉得自己好可怜，于是她写信给她父母，告诉他们她放弃了，准备回家，她一分钟也不想待在这儿了，她宁愿去坐牢也不想待在这个鬼地方。她父亲的回信只有三句话，这三句话常常萦绕在她的脑海中，并改变了汤姆森太太的一生：有两个人朝窗外望去，一个人看到的是满地泥泞，另一个人看到的却是满天繁星。

她把父亲的这三句话反复念了多遍，忽然觉得自己很笨，于是她决定找出自己目前处境下的有利之处。她开始和当地的居民交朋友，他们都非常热心，当汤姆森太太对他们的编织和陶艺表现出极大的兴趣时，他们会把从来都不会卖给游客的心爱之物送给她。她开始研究各式各样的仙人掌及当地植物，试着认识土拨鼠，观赏沙漠的黄昏，寻找300万年前的贝壳化石。

是什么给汤姆森太太带来了如此惊人的变化呢？沙漠没有改变，改变的只是她自己。因为她的心态改



一个人有什么样的行为跟他的能力无关，跟他当时身心所处的状态有关。因此，若想提高做事的能力，除非改变自己身心所处的状态，舍此别无他法。

变了，正是这种改变使她有了一段精彩的人生经历。

一个人具有什么样的心态，他就可以成为一个什么样的人，他就能够拥有一个什么样的人生。事情往往是这样，你相信会有什么结果，就可能会有什么结果。汤姆森太太的故事也恰好说明了这样一个朴素的道理：人可以通过改变自己的心境来改变自己的人生。

心有多大，舞台就有多大

一个人只要有勇气追求自己的梦想，那么，他就已经成功了一半。如果你只想做一只在金丝笼中安逸生活的金丝雀，就注定会失去整个天空。

人们常说“心有多大，舞台就有多大”，的确是这样。

摩根诞生于美国康涅狄格州哈特福的一个富商家庭。摩根家族于1600年前从英格兰迁往美洲大陆。最初，摩根的祖父约瑟夫·摩根开了一家小小的咖啡馆，积累了一定的资金后，又开了一家大旅馆，既炒股票，又参与保险业。可以说，约瑟夫·摩根是靠胆识发家的。

生活在传统的商人家族，摩根年轻时便敢想敢做，颇具商业冒险和投机精神。1857年，摩根从哥廷根大学毕业，进入邓肯商行工作。一次，他从古巴哈瓦那为商行采购鱼虾等海鲜归来，途经新奥尔良码头时，他下船在码头一带兜风，突然有一位陌生人从后面拍了拍他的肩膀："先生，想买咖啡吗？我可以出半价。"

"半价？什么咖啡？"摩根疑惑地盯着陌生人。

陌生人马上自我介绍说："我是一艘巴西货船的船长，为一位美国商人运来一船咖啡，可是货到了，那位美国商人却已破产了。这个载满咖啡的船只好在此抛锚，先生，您如果买下，等于帮了我一个大忙，我情愿半价出售。但有一条，必须现金交易。先生，我是看您像个生意人才找您谈的。"

摩根跟着巴西船长一起看了看咖啡，成色还不错。想到价钱如此便宜，摩根便毫不犹豫地决定以邓肯商行的名义买下这船咖啡。然后，他兴致勃勃地给邓肯发出电报，可邓肯的回电是："不准擅用公司名义购买！立即撤销交易！"

摩根勃然大怒，不过他又觉得自己太冒险了，邓肯商行毕竟不是他摩根家的。自此摩根便产生了一种强烈的愿望，那就是开立一个自己的公司，做自己想做的生意。

无奈之下，摩根只好求助于在伦敦的父亲。吉诺斯回电同意他用自己伦敦公司的户头偿还挪用邓肯商行的欠款。摩根大为振奋，索性放手大干一番，在巴西船长的引荐之下，他又买下了其他船上的咖啡。

摩根初出茅庐，做下如此一桩大买卖，不能说不是一种冒险。但上帝偏偏对他情有独钟，就在他买下这批咖啡不久，巴西出现了严寒天气，咖啡大为减产。这样，咖啡价格暴涨，摩根大赚了一笔。

从咖啡交易中，吉诺斯意识到自己的儿子是个经商人才，便出了大部分资金为儿子办起摩根商行，供他施展经商的才能。摩根商行设在华尔街纽约证券交易所对面的一幢建筑里，这个位置对摩根后来叱咤华尔街乃至左右世界风云起了不小的作用。

机遇和风险是不可分离的，只有敢于冒险的人才

能有所收获。

摩根之所以能够取得这样大的成功，在于他有一颗敢于冒险的心，他期望获得更大的成功，他愿意为此去冒险、去争取，所以他成功了。

第二章

开启人生无限可能



关键时刻敢于抉择

如果天才按照别人为他们设计的道路走，一辈子也不可能成才。只有走专属于自己的道路，不为他人的议论所左右的人，才能创造出自己的辉煌。

没有任何人能阻碍你的成功，也没有任何困难能击垮你的意志，生活是多变的，有好就有坏，关键在于我们选择怎样去面对。

托尼从小就梦想着自己的将来一定会成为一位艺术家。他听过许多关于艺术家的故事，他觉得艺术家的工作很神奇。

12岁时，托尼和妹妹杰基一起在一个艺术班学习。在学习结束时，毕业于剑桥大学的老师把托尼的

妈妈拉到一边，半喜半忧地说："杰基很有天赋，而托尼就没什么希望了，他差得太远了。"

远远听到老师的评论后，托尼感到有些绝望，他想："连老师都这样认为，那自己一定是没什么希望了。"但是托尼不甘心就这么放弃，既然自己这么喜欢艺术，没有理由不坚持下去。想开了的托尼把失望变成决心，把老师的批评变成动力，他更加专注于自己的爱好了。

他拿起笔和墨水开始作画，别人画一个小时，他画一天，他相信只要自己肯努力，就一定能得到回报。

凭着坚强的意志，多年后，托尼的作品开始在展览会上展出。

在展览会上，很多人对他的作品赞不绝口，但真正引起他注意的只有一个人——这个人就是他当年的老师。老师热情地握着他的手告诉他："这是我见到的最具想象力的画！"托尼会心地接受了老师这些赞美的话。

托尼没有盲从别人的判断，而是坚持自己的理

想。

我们是自己人生的设计师，做自己生命的主宰才能活得绚丽多彩。

一个女孩小时候因为医疗事故导致胸部以下失去知觉。以一般人的眼光来看，她的一生就算终结了。最初，她也这么想，于是就整天躺在床上用发呆来打发时光。

一天，来为她做针灸的大夫在离开时对她说："你既然有时间在这里发呆，那为什么不去自学落下的功课呢？难道别人认为你的人生是可悲的，你自己就真的要认命吗？这个世界上没有没用的人，只有不敢面对自己、任由命运摆布的木偶人。"

女孩猛然醒悟过来，她感到非常后悔，白白浪费那么多宝贵的时光。从那天起，她开始了病床上的求学之路。一门课程结束后，她就会让爸爸出题测试，当成绩合格的时候，她才会松一口气，感到自己并没有离开校园。她用5年的时间完成了初中、高中的全部课程，完全具备参加高考的实力了，却发现一个残酷

的现实：她当时的身体状况根本不允许她参加这么长时间的考试。

命运对一个重度残疾的人是如此的无情，但她没有放弃，又参加了英语自考辅导班。用了4年时间，她在没有初中和高中毕业证的情况下，获得了一个全国的英语专科自考毕业证。

现在，她凭借自己丰富的专业知识和惊人的毅力，已经在工作岗位上取得了非凡的成绩，她终于实现了自己的梦想，成为一个有用的人，甚至是一个成功的人。

这个女孩先前在别人的眼光下失去了生活的信心，后来她在了解了自己的人生使命后，勇于向命运挑战，最大限度地发挥了身体中的潜能，最终成为了自己命运的决定者。

生命当自主，把自己活成“造物主”，不要总是羡慕别人的好，而忽视了自己的优点。我们最大的局限在于我们的短视，而我们的短视在于无法发现自己的优点。威廉·詹姆斯认为：“跟我们应该做到的相

比较，我们只做了一半。”

因此，无论是在工作中还是在生活中，你不要总把目光投向外界，外界的风光虽好，也只能使你徒生羡慕而已。

人的发现和创造，需要在一种坦然、平静、自由自在的心理状态下进行，而自主是创新的催化剂。人生的悲哀莫过于让别人替自己选择。我们要做生活的主角儿，不要将自己看成生活的配角。

 乐观的心态能创造一切

用乐观的眼光看世界，世界是无限美好的，是充满希望的。乐观的心态能把坏的事情变好，悲观的心态却能把好的事情变坏。

乐观是心灵最大的财富，乐观是心灵快乐的源泉，乐观是突破逆境的精神力量，乐观是从容适应生活的大智慧。乐观，既是一种心态、一种情绪，更是一种素质、一种智慧。

“乐观的心态给你创造一切”，这句话的意思是，即使你受到了伤害，但乐观的心态会把你带出阴霾。

在一个按摩院，就有这样一对老夫妇，他们年过

70，又是盲人，但他们从不因为看不见东西而烦躁。相反，他们每天还听收音机，学电脑呢！乐观的心态使他们的性情特别温和，每个人都很喜欢他们。

多年前，美国人就做过一次试验，把40多位性格差异很大的人分成三类：一类是平和知足型，一类是开朗活泼型，一类是急躁易怒型。过了30年后再跟踪了解这些人，发现最后一类人中患癌症、心脏病和精神混乱症的占了近八成，而前两类患这些病的人数很少。

课堂上，教授从讲义夹中取出一张白纸，问大家："这张纸有几种命运？"学生们一时愣住了，没想到教授居然会问这么奇怪的问题，一时没有人回答。教授把纸扔到地上，又当着大家的面在纸上踩了几脚，教授又问："这张纸有几种命运？""这张纸现在变成废纸了。"有学生皱着眉头说。教授不置可否，弯腰捡起那张纸，把它撕成两半后又扔在地上，再问一遍同样的问题。学生们都被教授的举动弄糊涂

了，不知道教授到底要说什么。先前那个学生答道：“它变成了两张废纸。”教授不动声色地捡起撕成两半的纸，很快在上面画了一幅人物素描，还配了一首诗，而纸上的脚印恰到好处地变成了少女裙摆上美丽的褶皱。

这时教授举起画问：“现在请回答，这张纸的命运是什么？”学生们一下子明白了教授的意思，干脆利落地回答说：“您赋予这张废纸以希望，使它有了价值。”教授脸上露出笑容：“大家都看见了吧，一张不起眼的纸片，以消极的态度对待它，它就一文不值；以积极的态度对待它，给它一些希望和力量，纸片就会起死回生。一张纸片是这样，一个人也是这样啊。”

一张纸片尚且有多种命运，更何况人呢？命运如“纸”，只要保持一种乐观的心态，无论它怎样变化，遭受怎样的挫折与磨难，它依然是有价值的。在人生的路上，保持乐观的心态非常重要。

很多时候，我们不能选择生活的境遇，但我们却

可以选择坚强而乐观的态度；我们不能选择生活给予我们什么，但我们却可以选择积极而乐观地回报生活什么。在人生中，我们要用积极的心态不断地努力，因为我们都不愿向困难屈服。

保持良好的心态，以乐观的心态处世，才能在困难面前建立信心，最终走向成功。

回归零起点，扫除不可能

清除心中障碍，把心态归零，你的人生需要这种起点，抛开束缚，生命便多了一条道路，多了一种选择，为你的人生扫除所有不可能因素，添加无限的可能性。

人类的天性之一就是需要一个空间。尤其是在生命之舟超载时，赶紧给自己清理一方天地，不然我们很快会被束缚、禁锢住。当我们的内心极度纠结时，我们会感到难以呼吸。通常情况下，这是由于缺乏自信或是害怕孤单导致的。

拿破仑·希尔在幼年时便立下大志：长大后一定要成为一位作家。

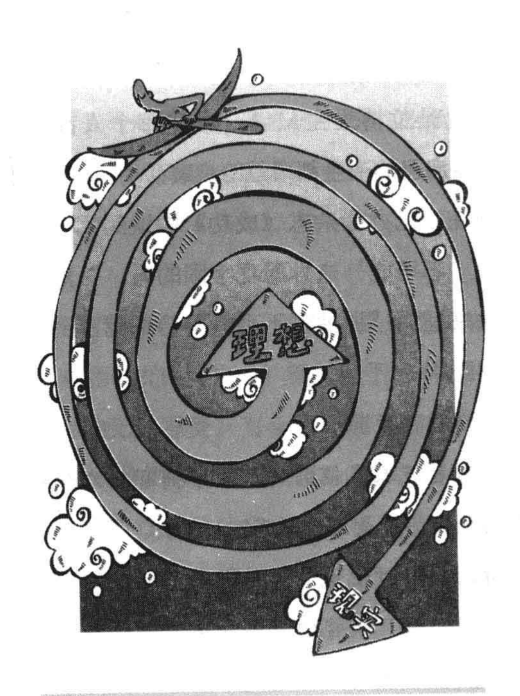
希尔的决心非常坚定，他也非常清楚，要成为一名作家，一定要先拥有娴熟运用文字的技巧，所以必须先有一本好字典。可是，在他生长的穷困乡间，要有足够的零用钱去买一本好字典，几乎是不可能的事。

抱有坚定信念的希尔不接受这一事实，他竭尽所能地去积攒能获得或赚得的每一分钱。终于有一天，他存够了钱，买到了一本字数最多、内容最详尽的好字典。

如果你用辛苦多年的钱，买了一样自己梦想已久、渴望获得的东西，你将会如何珍爱它呢？

希尔拿到他的字典后，第一件事便是翻到“impossible”（不可能）这个单词，随即把它剪下来丢弃。他说：“在我的字典中没有‘不可能’，我的一生中也永远不会有不可能完成的事。”

另一位著名的成功人士是芝加哥的W.克勒蒙特·史东。他是属于古典的《赫雷萧·亚尔嘉成功谈》故事里的主角，他早年的生活非常贫困，在南塞



现实是此岸，理想是彼岸。中间隔着湍急的河流，而行动则是通往彼岸的桥梁。一个人要心怀远大的理想，更要一步步去奋斗。

德卖报生涯中开始他的创业，据说他目前拥有3亿美元以上的财富。

他也是位博爱主义者，希望每个人都能发挥潜能，他将自己的一生都奉献给启蒙活动。

他在自己办的杂志《成功》中谈到："不必理睬向你说'不可能'这种悲观字眼的人。"然后提出好的方法来证明"那种事不可能"乃是谎言。以下就是他的建议：

有数百万人在他们的人生中拥有能力却不能实现更高的目标，这是为什么呢？

听到别人对他说"那种事是不可能的"，自己也就相信了。并且未曾学习和应用"积极思考法"来振奋自己。如果他们能有意识地树立积极的态度，纵然周围满是荆棘，也能在不侵犯他人权益的情况下，实现所有目标。

他们如果采取下列行动，就必能实现一生的最高目标，解决最困难的问题：

对自己读到、听到、看到、想到以及经历的事

物，加以剖析，有所领悟并灵活运用。

设定极高的理想目标并写成文章，然后每天利用30分钟或更长的时间，就该目标学习、思考、拟订计划。这样重复多次以后，潜意识中将会显现所要的答案。

清除不可能才会有可能，成功就是这样简单。

在面对困难的时候，许多人出于各种原因，比如对于失败的无法忍受，对于可能遇到的挫折的逃避等，对问题本身产生了一种畏惧心理。因为畏惧问题，所以开始寻找畏惧的理由，不断说服自己问题是多么巨大，情况是多么糟糕，所以不可能找到解决问题的良方，这样，畏惧就变成是正常而合理的了。

但是，对于畏惧，若是你能控制它们、驱除它们，它们就会自动离开你的内心；反之，你越觉得它们真实，越是对它们心存畏惧，它们越会肆无忌惮地吞噬你。面对问题也是如此，如果你畏惧问题，那你就将被问题击倒；相反，如果你迎向这些困难，你就有可能克服它们。

20世纪50年代初，美国某军事科研部门着手研制一种高频放大管。科技人员都被高频率放大能不能使用玻璃管的问题难住了，研制工作因而迟迟没有进展。后来，由发明家亨利负责的研制小组承担了这一任务。上级主管部门在给亨利小组布置这一任务时，鉴于以往的研制情况，同时还下达了一个指示：不许查阅有关书籍。

经过亨利这个小组的共同努力，终于制成了一种高达1000个计算单位的高频放大管。在完成了任务以后，研制小组的科技人员都想弄明白一个问题：上级为什么要下达不准查阅相关书籍的指示。

于是他们查阅了有关书籍，结果让他们大吃一惊，原来书上明明白白地写着：如果采用玻璃管，高频放大的极限频率是25个计算单位。“25”与“1000”，这个差距有多大！

后来，亨利对此发表感想说：“如果我们当时查了书，一定会对研制这样的高频放大管产生怀疑，一旦产生怀疑就会没有信心去研制了。”

向困难低头，给自己找个借口，你就不会有尝试的勇气；若敢于向困难宣战，用智慧和毅力去克服，那么成功的几率就会变得大一些。所以，面对困难，不要轻言放弃，积极地寻找方法。

其实，生命就如同参加一次旅行。你可以列出清单，决定背包里该装些什么。但是，要记住，在每一次休息时都要清理自己的背包，什么该丢，什么该留，要心中有数，这样才能让自己活得更轻松、更自在。

很多时候，生活总是赋予人太多的包袱，让人叫苦不迭。面对现实和复杂的人际关系，很多人都会感觉力不从心，甚至会感觉痛苦不堪。要知道，人生总有许多无奈，生活总有许多不如意，人世间能有多少人能够真正活得逍遥自在呢！

人之所以感觉累，其实，就是因为他（她）的人生目标设定得太高，理想过于远大，做人过分好强，奢求太多，总是这山望着那山高，吃着碗里的还望着锅里的。常常为失去和得不到而焦虑不安，为莫名的忧虑而惶惶不可终日。

要活得轻松，就要给自己充分的自由，让自己自由地决定任何事情，自由自在地按照自己的意愿去生活，而不要为他人所左右。这才是一个成功者最应具备的心智模式。



心有多大，能量就有多大

人的潜力是巨大的，一个人就像橡皮筋一样，需要不断地拉扯，在这个过程中挑战自己的极限，才能不断扩展自己的能力。

心态的能量是无法估量的。它能把一个人送进成功的圣殿，也可以把一个人推向失败的深渊。

如果把一个人的事业比喻成一座大厦，那么能力、才华就是一砖一瓦，没有它们，大厦是不可能建成的，因为砖瓦是构建大厦的基石。但是单有砖瓦也不能构建一座大厦，每一座大厦都要进行合理的设计才能更加美观坚固，而一个人的心态好比建筑设计师的大脑，它能决定把大厦设计成什么样式，也能决定用什么样的砖和瓦，以及怎么用。如果心态出了问

题，那么整座大厦也必将出现问题。

张艺谋的成功在很大程度上源于他对电影艺术的热爱和忘我投入。正如传记作家王斌所说的那样：“超常的智慧和敏捷固然是张艺谋成功的主要因素，但惊人的勤奋和刻苦也是他成功的重要条件。”

拍《红高粱》的时候，为了表现剧情的氛围，他带人亲自去种出一块100多亩的高粱地。为了拍好“颠轿”一场戏中轿夫们颠着轿子踏得山道尘土飞扬的镜头，张艺谋硬是让大卡车拉来十几车黄土，用筛子筛细了，撒在路上。在拍《菊豆》中杨金山溺死在大染池一场戏时，为了给摄影机找一个最好的角度，更为了照顾演员的身体，张艺谋自告奋勇地跳进染池充当“替身”，一次不行再来一次，直到摄影师满意为止。

1986年，摄影师出身的张艺谋被吴天明点将出任《老井》一片的男主角。没有任何表演经验的张艺谋接到任务，二话没说，下农村了。

他剃光了头，穿上大腰裤，露出了脊背，就吃

住在太行山一个偏僻、贫穷的山村里。他每天与村民一起上山干活，一起下沟担水。为了使皮肤粗糙、黝黑，他每天中午光着膀子在烈日下暴晒；为了使双手变得粗糙，每次摄制组开会，他不坐板凳，而是学着农民的样子蹲在地上，用沙土搓揉手背；为了电影中的两个短镜头，他打猪食槽子连打了两个月；为了影片中那不足一分钟的背石镜头，张艺谋实实在在地背了两个月的石板，一天3块，每块150斤……

在拍摄过程中，张艺谋为了达到逼真的视觉效果，真跌真打，主动受罪。在拍“舍身护井”时，他真跳，摔得浑身酸疼；在拍“村落械斗”时，他真打，打得鼻青脸肿。更有甚者，在拍旺泉和巧英在井下那场戏时，为了找到垂死前那种奄奄一息的感觉，他硬是三天一滴水未沾，粒米未进，连滚带爬拍完了全部镜头。

张艺谋因此而荣获第2届东京国际电影节最佳男主角奖，中国第11届百花奖最佳男主角奖，第8届金鸡奖最佳男主角奖。

张艺谋是一个享誉国内外的著名导演，但在这之前，张艺谋还做过别的职业，而且都取得了不凡的成就。首先他是一个成功的摄影师，拿过很多摄影大奖；然后他还是一个演员，也获得过最佳男演员奖；他还执导过歌剧和芭蕾剧，并且在国际上有很大反响。业界有人说张艺谋是个天才，但是一个天才如果不付出努力，最终也只能沦落成一个庸才。

张艺谋之所以能有这样的成就，跟他自身的努力是分不开的，不管在什么样的环境下，他都能保持一种积极向上的心态，乐观对待生活，正如他自己所言："人的潜力是巨大的，一个人就像橡皮筋一样，需要不断地拉扯，在这个过程中挑战自己的极限，才能不断扩展自己的能力。"心态也是如此，你认为自己的心态能量有多大，它就有多大，关键在于你敢不敢去挑战。



以苦为乐，苦也是乐

一味抱怨于事无补，如果肯换种方式，采取积极的心态面对生活，不但可以改变不如意的现状，还能够给自己带来意想不到的成功。

心态决定了我们所说的话、我们所产生的行为、我们对别人的态度、我们所作的决定和我们所表现的情绪。

一个人过得是否快乐，完全是由心态决定的。怎样使自己过得快乐呢？需要心态来调整。以苦为乐，苦也是乐！

有的人抱怨自己家庭不好，出身贫寒，于是这些人在抱怨中不断产生不平衡心态；而有些人，虽然同样出身贫寒，但他们却用积极的心态来面对这一切，

努力读书，或努力拼搏干事业，结果自己创造了财富，成就精彩人生。

琼斯最开始的时候只是一个农民，他在美国威斯康星州经营一个小农场，但农场所产出的产品也只能够满足他的家庭所需，尽管这样，他的日子倒也能够过下去。

琼斯的这种生活一直伴随他到晚年，不幸的是，琼斯在这个时候得了全身麻痹症，这种病让他几乎丧失了基本的生活能力。无论是他的亲戚还是邻居，都认为他以后再也不会有什么作为了，他能做的就是等待死亡的到来。

但是令人意想不到的是，琼斯并没有就此一蹶不振，相反，他创造了生命的奇迹，并拥有了成功的事业和幸福的人生。

琼斯是怎样改变自己命运的呢？是心态，是积极的心态。琼斯认为自己的身体虽然麻痹了，但他还能思考，他的智慧还在。正是这种乐观的想法，让他开启了积极心态的巨大能量。

于是，琼斯抓住了积极心态这棵救命稻草，他要满怀希望，他要抱着乐观的心态培养自己积极的情绪，他要把自己的梦想变成现实，他要成为有用的人，他要他的家人幸福，而不是成为他们的负担。

经过一段时间的思考，琼斯有了一套切实可行的计划，他把家人都召集在一起，然后把他的计划讲给他们听。

琼斯说："我现在已经没有行动能力了，但是，我还有灵活的思维，还有创造生活的智慧。如果你们愿意，你们每一个人都能够代替我的手足，我的身体。所以，我想把我们的农场全都开垦成耕地，种上玉米，然后我们再养一些猪，用我们收获的玉米喂猪。当我们的猪还幼小肉嫩时，就把它们宰掉，做成香肠；最后，我们给这种香肠设计一种特殊的包装，用我们特有的牌子出售。这样，我们就可以在全国各地的零售店出售这种香肠。请相信我，我们的香肠一定可以像热糕点一样出售的！"

后来，琼斯的梦想变成了现实，香肠真的像热糕点一样出售了。几年后，"琼斯仔猪香肠"成了广大

消费者喜欢的一种食品。

琼斯就这样看着自己的事业一步步壮大，看着自己从一个废人渐渐走向成功，最终成为自己命运的主宰者。

第三章

战胜人性的弱点

超越自卑，迈向幸福

客观准确地评价自己是我们应该具备的人生智慧。但有些人却做不到这一点，过分自卑让他们失去了正确评估自己的能力。

从性格方面讲，具有自卑心理的人性格懦弱、内向、意志比较薄弱。这种人对于别人的误解与无端责难总是习惯妥协、沉默忍受。自卑者在交往活动中缺乏自信。自卑是影响正常交往的一个严重的心理障碍，它直接阻碍了一个人走向群体。要战胜自卑心理，不要做自卑的俘虏。其实，战胜自卑的过程，其实也是磨炼心态、战胜自我的过程。

一位大学生毕业后被分配到一个偏远的小镇任

教，和他一同毕业的同学大多数都留在了大城市。他们有的在事业单位，有的在大企业，有的投身商海，他觉得哪个都比自己有出息。

他越是觉得不公平，心态就越不平和，内心的自卑感也越强烈。从此他不愿与同学或朋友见面，不参加公开的社交活动，为了改变自己的处境，他寄希望于报考研究生，并将此看作唯一的出路。

强烈的自卑感让他无法平静下来，每次拿起书本，常因极度的厌倦而看不下去。他感觉一翻开书就头疼，读完一篇文章，头脑仍是一片空白。最后连一些学过的常识也记不清楚了。他开始憎恶自己，憎恶让他无法安心读书的环境。

几次失败以后他停止努力，荒废了学业，当年的同学再遇到他时，他已因过度酗酒而让人认不出了。他彻底崩溃了，大好的青春也就这样白白葬送了。

故事中的青年就是因为陷入自卑的怪圈之中，不能自拔，造成了自己可悲的结局。我们怎样做才能战胜自卑，成为自己人生的主宰者呢？我们可以从以下

三个方面做起。

1. 正确评价自我

充分认识自己的能力、素质和心理特点，要有实事求是的态度，不夸大自己的缺点，也不抹杀自己的长处，这样才能确立恰当的追求目标。特别要注意对缺陷的弥补和优点的发扬，将自卑变为发挥优势的动力，从自卑中超越自我。

2. 提高自信心

要相信自己的能力，学会在各种活动中自我提示：我并非弱者，我并不比别人差，别人能做到的我经过努力也能做到。认准了的事就要坚持干下去，争取成功，而不断的成功又能使你看到自己的力量，变自卑为自信。

3. 积极与人交往

不要总认为别人看不起你而离群索居。你自己瞧得起自己，别人也不会轻易小看你。能不能从人际关系中得到激励，关键还在自己。在与周围人的交往中要有意识地学习别人的长处，发挥自己的优点，多从群体活动中培养自己的能力。

自卑实际上是一种自我折磨，因为它既不会给你以激励，也不会给你以力量，反而只会摧垮你的身心，盗走你的骨气，并最终毁了你的事业。

自卑是最危险的杀手，它可以轻而易举地毁掉一个颇具才华的人。一个怀有自卑情结的人，往往会坐失良机，因为当好机会出现在眼前时，他不敢伸手去抓，不敢奋力一拼。

自卑是人冲出逆境的绊脚石，自卑是自己为自己设置的障碍，只有跨越这道门槛，自卑者才能集中精力和斗志从事自己的事业，开始一种新的生活。强者不是天生的，他们也有软弱的时候，但他们之所以成为强者，是因为他们善于战胜自己的软弱。

不要诅咒别人遭遇灾难

每个人或多或少地都会存在一些嫉妒心，难以面对那些比我们优秀的人，这一点正是阻挡大多数人迈向成功的绊脚石。

每个人都有长处与短处，要想事事超过别人是不可能的，关键是要善于自我评估与分析，发现自己的长处与短处，扬长避短。同时保持一颗平常心和包容心，变嫉妒为虚心地向他人学习，变消极为积极地博采众长，使自己不断进步，走向成功。

有一天，一位女教师来到一位整容医师的诊所。这位女教师非常沮丧地对医师说：“学校有很多漂亮的老师，在她们面前我根本抬不起头来。为什么我长

得这样平凡呢？医师，你一定要帮我，让我变得和她们一样美丽动人。”这位医生好奇地问道：“您对自己的容貌真的感到很不满意吗？”女教师听了，喋喋不休地说了一堆的不满，她对自己的五官都很不满意，认为她的鼻梁不挺、眼睛不够有神、下巴不尖、耳朵又像招风耳，这一切都是她不喜欢的。

医师仔细地打量着她，发觉她长得并不难看，她的问题就在于她把自己评估得太低。但医师还是动手术稍微改善了她的五官，但只是动了一些小手术，比她的要求少了很多。

医师对她说：“身为一名整容医师，我只能替你动这些手术了。”她似乎很不高兴，但她一面打量着镜中的自己，一面控制着心中的不满，说道：“你并没有对我的脸孔做太大的改变。”

医师说：“你的脸孔只需要稍作改变，我都已经做了。现在你的脸孔一点儿毛病也没有了，唯一的问题是你使用脸孔的方式错了，你把它当作一个面具，用来遮掩你的真实感觉。”

她很伤心地低下头说：“我已尽了最大的努力

了。”

“我相信你，”医师说，“其实你也不必和自己过不去，为什么一定要拿别人的优点来折磨自己呢？难道真实的自己不好吗？和自己作对，只会让自己更加痛苦。”

这位女教师听了，开始思考起医师的话来，她觉得很有道理，心想：是啊，我为什么一定要拿别人的优点来折磨我自己呢？我虽然不如她们漂亮，可是学生们却都很喜欢我。

从此，这个老师再也不担心她的脸孔了，她觉得比以前轻松了许多。她自认是一个更有人情味的老师了，她每天开心上课，开心生活，她完全放弃了那个忧虑的自我。

正如故事中医师所说的那样，“嫉妒就是拿别人的优点来折磨自己”。其实，每个人或多或少地都会存在一些嫉妒心，可是嫉妒只会将自己的注意力集中在别人的优点和自己的缺点上，无法保持一颗平常心，这样就不能在工作中取长补短，更不能提升自我

的能力。

西方有一句谚语：“好嫉妒的人会因为邻居身体发福而越发憔悴。”所以，好嫉妒的人总是40岁的脸上写满50岁的沧桑，嫉妒不仅会影响到我们的健康与生活，更重要的是，嫉妒会影响到我们的事业发展。

颇具传奇色彩的股票交易商巴鲁克曾经说过：“不要祈求别人遭遇灾难，最好的办法就是不断自我超越。记住，一旦你将目光只放在别人的身上，祈求别人遭遇灾难，也就是承认自己不如别人，害怕别人超越了自己。”一个人要想不被别人超越，就要不断自我超越。因为别人的优秀并不妨碍自己的前进，相反，有的时候它能给你带来前所未有的动力。

远离虚荣，才能过得踏实

每个人都有缺陷。聪明的人，敢于承认不如人，也敢于对自己不会做的事说不，所以他们自然能赢得一个适意的人生。

心理学家曾得出这样一个结论：虚荣心是现代社会最顽强的类似艾滋病的痼疾。而要迈向成功，必须远离虚荣。

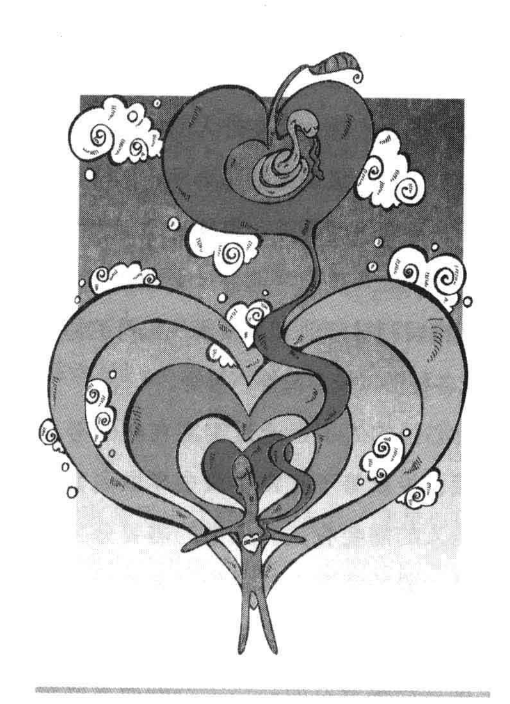
从另外一个角度看，虚荣心其实是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。虚荣心是一种常见的心态，因为虚荣与自尊有关。人人都有自尊心，当自尊心受到损害或威胁时，或过分自尊时，就可能产生虚荣心。

虚荣心理的表现是多方面的：对自己的能力、水平过高估计；处处炫耀自己的特长和成绩，喜欢听表扬，对批评恨之入骨；常在外人面前夸耀自己有点儿权势的亲友；对上级竭尽拍马奉承；不懂装懂，打肿脸充胖子，喜欢班门弄斧；家境贫寒却大手大脚，摆阔气赶时髦；处处争强好胜，觉得处处比人强，自命不凡；把错误归咎于他人，从不找自身的原因；有了缺点，找各种借口极力掩饰，等等。

虚荣心强的人不是通过实实在在的努力，而是利用撒谎、投机等不正常手段去牟取名誉。虚荣心的产生与人的需要有关。人类的需要分生理需要、安全需要、爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。其中尊重的需要包括对成就、力量、权威、名誉、地位、声望等方面。一个人的需要应当与自己的现实情况相符合，否则就会通过不适当的手段来获得满足。

如果说虚荣是一种病，那么又该如何治疗呢?

首先，要认识虚荣心的危害。一些虚荣心很强的人，意识不到自己的虚荣，不肯承认自己的虚荣，



虚荣心是一种扭曲的自尊心，是人们表现出来的一种不正常的社会情感。虚荣心最是害人，要想让自己活得快乐，必须认清它的实质，努力摆脱和远离它。

所以很难克服虚荣。因此，要正确认识自己，清醒地分析虚荣的危害。虚荣是一种虚假的荣誉，它可能使你得到一时的满足，填补一下内心的空虚，但它会使你背上沉重的包袱，时刻担心失去给你带来虚荣的事物，一旦失去，就会痛苦不堪。所以，只有认识到自己身上的虚荣以及虚荣的危害，才能下决心克服虚荣。

其次，要克服个人主义的私心。虚荣的人过于关注自己的名字和荣誉，很少考虑别人的感受和评价，有较强的自我表现欲，只要能给自己带来表现的机会，他都不会放过，争强好胜、不计后果，这是一种个人主义自私心理的表现。所以，要克服虚荣心，还要克服个人主义的自私心理和自我表现欲。

再次，培养脚踏实地、实事求是的作风。过于虚荣的人往往都缺乏脚踏实地的作风，情绪不稳，能满足虚荣心时就有很高的热情，一旦虚荣心得不到满足，情绪就会一落千丈。

一位作家的寓所附近有一个卖油面的小摊子。一

次，这位作家带孩子散步路过，看到面摊生意极好，座位上都坐满了人。作家和孩子驻足观察，只见小贩把油面放进烫面用的竹捞子里，一把塞一个，刹那之间就塞了十几把，然后他把叠成长串的竹捞子放进锅里烫。接着他又以迅雷不及掩耳的速度将十几个碗一字排开，放作料，随后他捞面、加汤，做好十几碗面前后竟没有超过五分钟，而且还边煮边与顾客聊着天。作家和孩子都看呆了。

在他们从面摊离开的时候，孩子突然抬起头来说："爸爸，我猜如果你和小贩比赛卖面，你一定输！"对于孩子突如其来的话，作家莞尔一笑，并且立即坦然承认，自己一定会输给卖面的人。作家说："不只会输，而且会输得很惨。我在这世界上是会输给很多人的。"

事实上，我们没必要为了满足自己的虚荣心而让自己显得处处比别人强，仿佛自己什么都能做到，每个人都有缺陷。

聪明的人，敢于承认不如人，也敢于对自己不会

做的事说不，所以他们自然能赢得一个适意的人生。

因此，要克服虚荣心，还要从实际出发，踏实工作，培养锻炼自己的真才实学和良好的心理品质。



自私最终伤害的是自己

自私的人往往是不幸的，因为他们常常为了自己一时的利益得失而忽视了共同利益，最终反而让自己失去更多。

人们常因建设自己而造就了别人，又因别人的造就而改变自己。在这种改变中，如果我们不让别人赢，常常也会输掉自己。“人与人之间天生存在着一种合作关系”，这本是最简单不过的道理，但越是简单的道理，越容易被人忽视。自私的人往往是不幸的，因为他们常常为了自己一时的利益而忽视了共同利益，最终反而让自己失去更多。

在经过重重筛选后，林蓉和另外四个应聘者终于

脱颖而出，进入最后一轮面试。

她们赶到公司时，离面试时间还早。为了打破沉寂的局面，精明的她们勉强聚在一块儿闲聊了起来，但在交谈中彼此都显得比较矜持和保守，甚至夹着丝丝的冷漠和虚伪。忽然，一个中年女子急急忙忙赶来了，她的到来使她们很吃惊，因为在前几轮面试中都不曾见过她。

这位中年女子似乎感到有些尴尬，然后就主动迎上前开口自我介绍说，她也是前来参加面试的，由于太粗心，忘记带钢笔了，问她们几个是否带了，想借来填写一份表格。

林蓉她们五个人面面相觑，谁都不想增加一个竞争对手，最终没有人出声，尽管她们身上都带着钢笔。

这时，五人当中一个沉默寡言的“眼镜”走了过来，递过一支钢笔给她，并礼貌地说：“对不起，刚才我的笔没墨水了，我掺了点儿自来水，还勉强可以写，不过字迹可能会淡一些。”规定的面试时间已经过去二十分钟了，面试室中却仍毫无动静。五个人终

于按捺不住了，就去找有关负责人询问情况，谁料里面走出来的却是那个中年女子。“结果已经见分晓，这位女士被聘用了。”中年女子指着“眼镜”微笑着说，“本来你们能过五关斩六将来到这儿，已经很难得了。作为一家追求上进的公司，我们不愿意失去任何一个人才。但是很遗憾，是你们自己不给自己机会啊！”

此时，林蓉才恍然大悟，原来“借笔”是一次考试，因为自私，她把取胜的机会拱手让给了别人。

细细想来，生活中的很多事情也是如此，常常并不是我们没有能力去做，而是我们肯不肯去做，或者换句话说，我们有没有一颗无微不至的关怀他人的善心。一个人的心里如果没有爱，就很难得到他人的认可。机会对于每个人来说都是公平的，但能不能抓住，靠的还是自己，就像故事中的应聘者一样，假设她们能怀着一颗仁爱之心，与人方便的话，那么，最终也会方便自己。

自私是万恶之源，贪婪、嫉妒、报复、吝啬、虚

荣等病态心理从根本上讲都是自私的表现。

卢克莱修说：“自私是人类的一种本性，高尚者和卑劣者的区别在于，前者能够克制这种本性而代之以无私的给予，而后者任其肆意横行。”所以，我们要想做一个高尚的人，做一个幸福的人就要克服这种“天生”的利己心理，不要被自私的邪恶力量所控制。



少一分欲望，多一分自在

贪婪的本质是不安定，它像是长在人内心深处的一棵毒草，不断地腐蚀着本来清净的心灵。

生活当中有不少人，为了永无休止的贪欲而失去了很多东西。

贪，为万恶之源，失败之根本。有多少人因贪而变贫，因贪而犯错，因贪而寝食难安，因贪而葬送生命。

唐代大诗人白居易有一首《对酒》诗："蜗牛角上争何事？石火光中寄此身。随富随贫且欢乐，不开口笑是痴人。"这首小诗只有简简单单的28个字，却深得后人赞赏。

诗的大意是：人活在这个世界上，从空间上讲，就像是活在蜗牛角上一样局促；从时间上讲，就像电光火石一样短暂。何必为一些缥缈虚无的东西你争我夺呢，无论贫富都不应该斤斤计较，开口便笑，放下得失就能得到真正的快乐。

物欲太盛会造成灵魂空虚，使人的心灵永不安宁，这是人性受到贪欲捆绑的后果。在一个完全物化的世界里，人性被越来越多的贪欲之绳捆绑着，由此失去了快乐的生活和自由的空间。在欲望的海洋中泅渡是一种痛苦，彼岸遥遥且淡水枯竭，无边浩瀚的海洋就像是充满诱惑的花花世界，喝下第一口海水——诱惑——本意是为了解渴，哪知命运却因此断送在了这一口海水上。人心中欲望太多，而不能一一得到满足，就会产生烦恼，就会觉得苦，为了摆脱这种感觉就会竭尽全力地再次索取，却愈发摆脱不了贪婪的控制，一再地往深渊中深陷，幸福已在我们的挣扎中渐渐远去了。

贪婪的本质是不安定，它像是长在人内心深处的

一棵毒草，不断地腐蚀着本来清净的心灵。它时而蛰伏，时而膨胀，人若不能摆脱就只能受制，所谓人心不足蛇吞象，过于贪婪而没有节制只能招致生活的惩罚。

欲望是无穷的，贪婪像是一把利刃，不能丢下就不能解脱，心中揣着太多的贪念，行走尚且蹒跚，又怎么回头？不回头，又怎能脱离苦海？脱离苦海，必须破除贪念，在修行中要将慈悲心提起，将奉献当作一种快乐。“布施的人有福，行善的人快乐。”这是抵制贪念的第一利器，是一个人充满慈悲心的具体表现，更是一个人有智慧和有责任心的表现。人生一世，想要活得轻松，多一分自在，就要少一分贪欲。



破解猜疑，要学会沟通

摒弃猜疑，求得彼此之间的了解沟通、增加信任，只有这样，才能消除隔阂，化解误会。

猜疑是邪恶的巫术，它总会在无形当中吞噬我们的灵魂，蒙蔽我们的眼睛，夺走我们生命中很多珍贵的东西。

一个商人有一对双胞胎儿子。当这对兄弟长大后，就留在父亲经营的店里帮忙，直到父亲过世，兄弟俩共同经营这家商店。

一切都很顺利，直到有一天店里丢失了10美元，从此兄弟二人的生活开始发生了变化。哥哥将10美元放进收银机，与客户外出办事了。当他回到店里时，

突然发现收银机里面的钱已经不见了！他问弟弟：“你有没有看到收银机里面的钱?”

弟弟否认。

但是哥哥对此事一直心存疑虑，咄咄逼人地追问，不愿罢休。

哥哥说：“钱不会长了腿跑掉的，你一定看见了那10美元。”语气中隐约带有质疑，不久兄弟之间就出现了严重的隔阂。

开始双方不愿交谈，后来决定不再一起经营，在商店中间砌了一道砖墙。

20年过去了，敌意与痛苦与日俱增，这样的气氛也影响了双方的家庭。

之后的一天，有位开着外地车牌汽车的男子在哥哥的店门口停下。

他走进店里问道：“您在这个店里工作多久了？”哥哥回答说他自出生就在这店里工作。客人说：“我必须要告诉您一件往事，二十年前我还是个不务正业的流浪汉，一天流浪到你们这个镇上，已经好几天没有进食了，我偷偷地从您这家店的后门溜了

进去，并将收银机里面的10美元取走。虽然时过境迁，但我对这件事情一直无法忘怀。10美元虽然是个小数目，但令我深受良心的谴责，我必须回到这里来请求您的原谅。”

说完后，这位访客很惊讶地发现店主已经热泪盈眶并哽咽地请求道：“是否也能到隔壁将故事再说一次呢？”当这位陌生男子到隔壁说完故事以后，他惊愕地看到两位相貌相像的中年男子在商店门口痛哭失声，相拥而泣。

20年的时间，怨恨终于化解了，兄弟之间的对立也因而消失。可是谁又知道，20年猜疑的萌生，竟是源于区区的10美元。

由此可以看出，生活中哪怕是一点点儿的猜疑，也可能让人失去最珍贵的东西。

猜疑就像是人性中的一个顽疾，不易剔除，时时都困扰着人们的心灵。猜疑的人往往对别人的一言一行都很敏感，喜欢分析深藏的动机和目的，而这种猜测往往缺乏事实根据，只是根据自己的主观臆断毫无

逻辑地去推测、怀疑别人的言行。

每个人都有过被误会的经历，关键是我们要有消除误会的能力与办法，如果误会得不到尽快解除，就会发展为猜疑，猜疑不能及时解除，就可能导致不幸。所以如果可能的话，最好同你“怀疑”的对象开诚布公地谈一谈，以便弄清真相，解除误会。



第四章

破解情绪的密码

没有无缘无故的爱与恨

外界的刺激是情绪产生的客观原因，主观认知是影响情绪的内在原因，了解了自己的情绪产生原因就能帮助我们进一步认识自己的情绪，从而开启幸福人生。

每个人都知道“情绪”这个词，但是如果要让一个人具体解释这个词的意思，却不是每个人都能解释清楚的。俗话说：“没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。”情绪的变化往往是因为受到了一系列因素的影响。

简单地说，所谓情绪是指个体受到某种刺激后所产生的一种身心状态。

情绪状态的发生每个人都能够体验，但是对其所引起的生理变化与行为却难加以控制。人们处于某

种情绪状态时，个人是可以感觉到的，而且这种情绪状态是主观的。因为喜、怒、哀、乐等不同的情绪体验，只有当事人才能真正地感受到。别人固然可以通过察言观色去揣摩当事人的情绪，但并不能代替当事人去感受。

情绪的产生，虽然与个人的认知感受有关，但是在情绪波动状态下所伴随的生理变化与行为反应，却是当事人无法控制的。

情绪与我们每个人的生活息息相关，情绪可以简单分为好的情绪和坏的情绪。好的情绪会为我们提供一种积极向上的力量，对我们的进步起着促进作用，而坏的情绪则刚好相反。我们当然都想发挥好情绪的积极作用，避免受坏情绪的负面影响。

致力于身心灵成长研究的作家张德芬说过，“天下能引发自己产生情绪的只有三件事：自己的事，别人的事，老天的事”。关于这三件事，她有如下解释：

自己的事：诸如上不上班，吃什么东西，开不开心，结不结婚，要不要帮助别人等自己能安排的皆属之。

别人的事：诸如小张好吃懒惰，小陈婚姻不幸福，老陈对我不满意，我帮助别人却不被感激等别人在主导的事情皆属之。

老天的事：诸如会不会下雨、地震、火山爆发等人能力范围之外的事情，都属于老天爷的管辖范围。

人的情绪、烦恼就来自于：忘了自己的事，爱管别人的事，担心老天的事。所以要轻松自在很简单：打理好自己的事，不去管别人的事，不操心老天的事。如果真能做到如此，人还会有什么烦恼的情绪吗？

一个云游的高僧送给至诚禅师一个紫砂茶壶，至诚禅师视若珍宝，每天都要亲自擦拭，打坐之余，便用紫砂茶壶泡壶好茶，品茶参禅，静心修佛。

有一天，至诚禅师与远道而来的高僧交流佛法，留下一个小和尚打扫他的禅房，小和尚拿着师父珍爱的紫砂茶壶仔细端详，没想到一失手，竟将紫砂茶壶摔碎。小和尚自知闯了大祸，于是战战兢兢地捧着碎了的紫砂茶壶，背着藤条，待至诚禅师归来后，跪在佛堂面前请求责罚。

至诚禅师扶起小和尚，淡淡地说道："碎了就碎了。"

小和尚不明白："师父不是很珍爱这个茶壶吗？为何茶壶碎了您却是满不在乎的样子？"

至诚禅师说："茶壶已经碎了，悔恨有什么用呢？悔恨能让茶壶复原吗？既然如此，何苦沉浸在悔恨中呢！"

最钟爱的紫砂茶壶被打碎了，的确是件让人懊恼的事。但至诚禅师却说得很透彻："茶壶已经碎了，悔恨有什么用呢？悔恨能让茶壶复原吗？与其悔恨，不如想想今天怎么喝茶吧。"至诚禅师不愧是高僧，深知后悔埋怨于事无补，倒不如不再计较眼下的损失，干脆利落地把悔恨抛在身后！这就给了我们一个重要的启示：在前进的过程中，我们也应该学会权衡利弊，并认定豁达开通远胜于悔恨。

外界的刺激是情绪产生的客观原因，主观认知是影响情绪的内在原因，了解了自己的情绪产生原因就能帮助我们进一步认识自己的情绪，从而开启幸福人生。



用理智克制冲动

人是有感情的动物，但有时候我们需要用理智来克制自己冲动的情绪，保持冷静才能正确地面对自己的工作和生活。

面对不可预知的人生，我们应当用理智来控制自己汹涌的情绪，一位哲人曾经说过："成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这两股力量，而不为这两股力量所反控。"

怀特小姐在一家儿童医院做见习护士的时候，曾经爱上了一个叫汤米的小男孩。汤米有着一双明月一般明亮可爱的大眼睛，金色的卷发柔顺地覆盖在他红润的面颊上。在怀特小姐的眼中，汤米就像教堂玻璃

窗里的小天使。但是，实际上，汤米是一个可怜的、孤独的、内心充满恐惧的孤儿。虽然他患了传染性疾病，可怀特小姐还是非常喜欢他。当怀特小姐为汤米哼催眠曲的时候，总是想着有一天自己能够成为小汤米的全职母亲。

在度假期间，怀特小姐为汤米买了几件可爱的玩具。假期一结束，怀特小姐便匆匆忙忙地回去上班。在走向住院部的路上，她急切地透过窗户向里看，但汤米的婴儿床被整理得干干净净。

“你们把汤米挪到哪里去了？”怀特小姐问夜班护士。

“噢，他在星期六的夜里死了，你不知道吗？”

一个多么不经意的回答啊，然而怀特小姐却如遭雷击。她失魂落魄地走进护士休息室，在那儿，她任眼泪恣意流淌。

“怀特小姐！”护士长斯蒂克小姐严厉地说，“上班的时间到了，擦干你的眼泪，开始工作。”听了护士长的话，怀特小姐所有的伤心和难过全部都发泄到了眼前这个“冷酷且冷漠”的女人身上。

“你怎能这样漠不关心呢？”怀特小姐冲护士长大声喊道，“汤米短暂的一生就这么结束了！而他甚至还没有一个妈妈去关心他，他是多么不幸啊！你关心过他吗？或者关心过其他任何一个小孩子吗？不！你只会说‘怀特小姐，去工作’，假装一切都和以前一样，噢，告诉你，这不一样，我在意，我爱那个孩子！”眼泪像洪水一样从怀特小姐的脸上流淌下来。

“怀特小姐，”护士斯蒂克小姐轻轻地把一方手帕放在怀特小姐的膝盖上，她的声音低低的，有些沙哑地说道，“在工作中，我们会遇到很多像汤米一样的孩子。如果我们不控制自己的感情，他们会把我们的心给毁掉，你和我的心都应该像果冻一样，是一种凝胶体，我们必须学会控制自己的情绪，不断去寻找方法宽慰自己，使自己更理智地面对悲剧，我们必须给予每一个孩子平等的注意力。”

斯蒂克小姐把脸上的眼泪擦干，继续对怀特小姐说，“如果你知道汤米并不是一个人孤独地死去，也许会觉得好受一些，告诉你，死亡是从我的怀里把他带走的，他并不孤独。”

怀特小姐和斯蒂克小姐一起坐在那儿，一起为死去的汤米哭泣。

然后，她们抹去了脸上的悲伤，换上一副微笑的脸庞走出休息室，去爱和关心所有由她们看护的孩子们。

人是有感情的动物，但有时候我们需要用理智来克制自己冲动的情绪，保持冷静才能正确地面对自己的工作和生活。

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在美国纽约举行。路易斯·福克斯一路遥遥领先，只要再得几分便可稳拿冠军了，然而就在这个时候，他发现一只苍蝇落在主球上，他挥手将苍蝇赶走了。可是，当他俯身击球的时候，那只苍蝇又飞回到主球上来了，他在观众的笑声中再一次起身驱赶苍蝇。这只讨厌的苍蝇破坏了他的情绪，而更为糟糕的是，苍蝇好像是有意跟他作对似的，他一回到球台，它就又飞回到主球上来，引得观众哈哈大笑。

路易斯·福克斯的情绪恶劣到了极点，终于失去了理智，他愤怒地用球杆去击打苍蝇，球杆触动了主球，裁判判他击球，他因此失去了一轮机会。之后，路易斯·福克斯方寸大乱，连连失分，而他的对手约翰·迪瑞则愈战愈勇，并最终反败为胜，夺走了冠军奖杯。

第二天早上，人们在河里发现了路易斯·福克斯的尸体，他投河自杀了！

一只小小的苍蝇竟然击倒了所向披靡的路易斯·福克斯，这是一件多么不该发生的事情啊。可见，人的情绪中一直有两大暴君——愤怒与欲望——在与单枪匹马的理性进行抗衡，如果理性落了下风，那么我们很可能会做出使我们终身后悔的事情。

要知道情绪的力量在制约人，在成就人，还在损害人，如何支配你的情绪，获取最大利益化的力量，是我们需要思考的问题。

掌控情绪，学会不生气

生气就好比一把利剑，剑锋所向，划伤幸福。当你生气的时候，身边的人会对你避而远之。

有一个叫爱地巴的人，生活在古老的藏族地区，他有一个特殊的习惯：每次因与人起争执而生气的时候，就以很快的速度离开，绕着自己的土地跑三圈，然后坐在田边喘气。

多年以后爱地巴很老了，他的土地也已经很大了，但他生气后，仍会拄着拐杖艰难地绕着土地走，等他好不容易走完三圈，太阳已经下山了，爱地巴独自坐在田边喘气。

他的孙子看到后恳求他说："阿公！您已经这么大年纪了，这附近地区也没有谁的土地比您的更

多，您不能再像从前那样，一生气就绕着土地跑了。您可不可以告诉我您一生气就要绕着土地跑三圈的秘密？”

爱地巴终于说出了隐藏在他心里多年的秘密：“年轻的时候，我一和人吵架、争论、生气，就绕着土地跑三圈，边跑边想，自己的土地这么少，哪有时间去和别人生气呢！一想到这里，我的气就消了，然后把所有的精力都用来努力干活。”

爱地巴的孙子似懂非懂地问道：“阿公，如今您年老了，也很富有了，为什么还要绕着土地走呢？”

爱地巴笑着说：“我现在还是会生气，生气时绕着土地走三圈，边走边想，自己的土地这么多，又何必和人计较呢？一想到这里，气就消了。”

现在很多人对生活有诸多不满，稍有不如意就会怒气冲冲。其实静下心来，仔细想想，生气对我们有什么益处呢？它既伤害别人，同时也伤害自己。生气就好比一把利剑，剑锋所向，划伤幸福。当你生气的时候，身边的人会对你避而远之，生气就好像在别人



生气，是人类感情世界中最具破坏力的元素，生气只会让你变得浅薄和不堪一击。人一辈子犯的所有错误，80%是由生气导致的。

的心墙上钉钉子，钉子可以拔掉，可是心墙上的洞却难以填平。

掌控自我情绪，不随便对别人生气，对你的人际关系有很大的帮助。现代心理学研究发现，人最容易出现情绪波动的时间是：一是早起时，一是晚上就寝前。如果能把握好这两个关键时刻，在这两个时刻保持良好的心情，就很容易保持一整天的好心情。



别让怒火烧伤自己

人只要肯换个想法，调整一下心情，或者转换一下视角，就能让自己有一个新的心境。只要我们肯稍作改变，就能抛开坏心情。

有一个农夫，因为一件小事和邻居争吵起来，争论得面红耳赤，谁也不肯让谁。最后，农夫只好气呼呼地去找智者，因为这位智者是当地最有智慧、最公道的人，他肯定能断定谁是谁非。

“智者，您来帮我们评评理吧！我那邻居简直不可理喻！他竟然……”农夫怒气冲冲，一见到智者就开始了他的抱怨和指责，但当他正要讲述邻居的不是时，被智者打断了。

智者说：“对不起，我现在正巧有事，麻烦你先

回去，明天再说吧。”

第二天一大早，农夫又愤愤不平地来了，不过，他显然没有昨天那么生气了。

“今天您一定要帮我评个是非对错，那个人简直是……”他又开始数落起邻居的恶行。

智者不慌不忙地说：“你的怒气还没有消退，等你心平气和后再说吧！正好我昨天的事情还没有办完。”

接下来的几天，农夫没有再来找智者。有一天智者散步时遇到了农夫，农夫正在地里忙碌着，心情显然不错。

智者问道：“现在你还需要我来评理吗？”说完，微笑着看着农夫。

农夫羞愧地笑了笑，说：“我已经心平气和了！现在想来，那也不是什么大事，不值得生那么大的气，给您添麻烦了。”

智者微笑着说：“这就对了，我不急于和你说这件事情就是想给你思考的时间让你消消气啊！记住，任何时候都不要在气头上说话或行动。”

莎士比亚说："不要因为你的敌人燃起一把火，你就把自己烧死。"留心四周，我们随时可以找到正在生气发怒的人们。我们每个人都避免不了生气动怒。商店里，也许顾客正在和营业员吵架；出租车上，司机也许正因交通堵塞而满脸怒色；公共汽车上，也许两人正在为抢占座位而大打出手……此种情形，举不胜举。那么你呢？是否动辄勃然大怒？是否让发怒成为你生活中的一部分？而你是否知道这种情绪根本无济于事？也许，你会为自己的暴躁脾气大加辩护，"人嘛，总有生气发火的时候"、"我要不把肚子里的火发出来，非得憋死不可"。在这种借口之下，你不时地跟自己生气，也冲着他人发火，你似乎成了一个只会生气发火的人。

这天晚上，汉斯教授正准备睡觉，突然电话铃响了，汉斯教授接起了电话。电话是一个陌生妇女打来的，对方的第一句话就是："我恨透他了！"

"他是谁？"汉斯教授感到莫名其妙。

"他是我的丈夫！"

汉斯教授一想，原来对方打错电话了，于是礼貌地说："对不起，您打错了。"

可是，这个妇女好像没听见一样，说个不停："我一天到晚照顾两个小孩，他还以为我在家里享福！有时候我想出去散散心，他也不让，可他自己天天晚上出去，说是有应酬，谁知道他干吗去了……"

尽管汉斯教授一再打断她的话，说自己不认识她，但那个妇女还是坚持把话说完了。最后，她喘了一口气，对汉斯教授说："对不起，我知道您不认识我，但是这些话在我心里憋了太长时间了，再不说出来我都要崩溃了。谢谢您能听我说这么多话。"

原来，汉斯教授充当了一个听筒。

美国生理学家爱尔玛设计了一个很简单的实验：把一支玻璃试管插在装有冰水混合物的容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的"气水"。研究发现：当一个人心平气和时，他呼吸时水是透明的；悲痛时，水中有白色沉淀；悔恨时，有蛋白质沉淀；生气时，有紫色沉淀。爱尔玛把人在生气时呼出的"生气

水”注射到大白鼠身上，12分钟后，大白鼠竟死了。由此，爱尔玛分析认为：“人生气时的生理反应十分强烈，分泌物比出现其他情绪时都复杂、都更具毒性。因此经常生气的人很难健康，更难长寿。”

震惊于实验结果的同时，我们更要清楚，我们每一个人，面对生活中的各种困惑、烦扰，都应该学会宽容、学会理解、学会忍让，牢记“气大伤身”。

我们需要记住：生气，是一种毒药！我们不能让自己的情绪只停留在问题的表面，我们必须学习“转念”、“少点怨，多点包容”、“多洒香水、少吐苦水”，让负面的情绪远离我们，用乐观的情绪来迎接人生。

 情绪失控，意味着一切失控

情绪变坏不仅仅会影响我们的生活和工作，更严重时如果调节不好，可能做出让自己悔恨一生的事。

约翰·米尔顿曾经说过这样一句话：“一个人如果能够控制自己的冲动、欲望和恐惧，那他就胜过国王。”

愤怒、憎恨、恐惧、悲哀等是最常见的不良情绪的体现。引起情绪波动的因素很多，可能因自己目前的状况，可能因周围的环境，当面对别人无端指责而自己却无能为力时，当工作、生活、学习压力太大无法排解时，当事业、恋爱、婚姻不顺时，当自己的利益受到严重侵犯时，当受到某种打击和刺激时……我们的情绪都可能会激烈波动。

每个人的性格和脾气不同，表现的形式也不同。性格比较温和的人往往会选择沉默，脾气比较暴躁的人往往会骂人，甚至有暴力倾向的人还会动手。可见，一旦情绪失控，就意味着行为失控，一切失控。所以，我们应该尽量避免坏情绪影响我们。虽然生活中有些事情不是我们能控制的，但我们却可以有效调节我们的情绪，避免事情向更坏的方向发展。

镇上一个失业了好几个月的年轻人到一个海上油田钻井队求职，那个岗位他很想得到。领班要求他在限定的时间内登上几十米高的钻井架，把一个包装好的漂亮盒子送到最顶层的主管手里。他拿着盒子快步登上高而狭窄的舷梯，他气喘吁吁地上到顶层，把盒子交给主管。主管在上面签下自己的名字后，就让他送了回去。他又跑下舷梯，把盒子交给领班，领班也同样在上面签下自己的名字，让他再送给主管。

当他第三次把盒子递给主管的时候，主管看着他，傲慢地说："把盒子打开。"他撕开外面的包装纸，打开盒子，里面是两个玻璃罐：一罐咖啡，一罐开水。年

轻人十分生气地抬起头，双眼喷着怒火，看向主管。

主管又对他说：“把咖啡冲上。”这时年轻人再也忍不住了，“啪”的一声把盒子扔在地上：“我不干了！”说完他看看摔在地上的盒子，感到心里痛快了许多，刚才的闷气全释放了出来。

这时，主管站起身来，直视着他说：“刚才让你做的这些，叫作承受极限训练，因为我们在海上作业，随时会遇到危险，这就要求队员身上一定要有极强的承受力。可惜，前面三次你都通过了，只差最后一步，你没有喝到自己冲的咖啡。现在，你可以走了。”

一位哲人说：“气，便是别人吐出而你却接到口里的那种东西，你吞下便会反胃，你不看它时，它便会消散。”生气时如果不小心地控制怒火，不仅伤害身心，还可能导致其他后果。约翰·肯尼迪曾这样说：“一个连自己都控制不了的人，我们的民众会放心把我们的国家交给他吗？”

第五章

做情绪的主人



情绪共鸣，走进他人的内心世界

注意观察他人的情绪，最大化地和他人的情绪产生共鸣，只有这样，你才能轻松地走近他人的内心世界，正确引导他人的情绪。

生活中，我们在阅读文学作品或者欣赏艺术作品时，一定有过这样的经历：当你阅读一部文学作品，被书里面的情境或者人物感动时，你会怦然心动或潸然泪下。这些正是情绪共鸣起到的作用。

既然一个人的情绪可以被外界感染、同化，心理学家就想到，也许可以用情绪共鸣治疗某些心理疾病。

比如，“音乐疗法”就是这样，它利用音乐中所

包含的情感，来治疗心理疾病。我们知道，艺术作品里总是包含着一定的情感，尤其是音乐，表现出的情感最为直接。

对于一般患者而言，首先要了解他最开心时常听的音乐是什么。然后反复播放，以唤起他们的愉快回忆，带给他们轻松和快乐。

相反，不良的情绪共鸣却是对我们有害的。50多年前，法国作曲家鲁兰斯·查理斯创作了一首管弦乐曲《黑色的星期天》，当时在一家比利时的酒店里播放时，一名匈牙利青年歇斯底里地大喊一声："我实在受不了啦！"然后开枪自杀了。

后来又有100多人因为听到这首曲子而相继自杀。后来，美、英、法、西班牙等诸多国家的电台便召开了一次特别会议，号召欧美各国联合抵制《黑色的星期天》。它被销毁了，作者也因为内疚而在临终前忏悔道："没想到，这首乐曲给人类带来了如此多的灾难，让上帝在另一个世界惩罚我的灵魂吧！"

当一个人的情绪到了看什么都是糟糕的时候，可

以说心情坏到了极点。这往往意味着对他来说这是最糟糕不过的事情，如果这种情绪不能得到缓解，后果将不堪设想。

如果你仅仅根据自己的经验，就对别人的状况作出判断，通常出于礼貌，对方将不得不向你作出一个合乎情理的回答，而这种回答很可能不是你想了解的实情。

一位事业有成的先生到医院进行治疗，负责接待的医生说："你能告诉我你有什么问题吗？"

这位先生提到了他在生活和工作中压力过大的问题。他向医生详细地解释：他要做的事是如何多，每天他要完成多少工作，他每天要处理多少大大小小的杂事。因此，他根本没有留给自己的时间。

医生耐心地倾听着，当这位先生终于说完了之后，他提问道："你对我说，每天你都要面对很重的负担。可是为什么你还这么自豪地对我讲述这一切？为什么你在讲述这一切的时候，脸上始终洋溢着得意的表情？"

通过提问和观察，医生很快就意识到，在生活中困扰这位先生的并不是这些工作，虽然他的工作的确很多，但是真正的问题在于——根据他的推断——这位先生需要这么多的工作来维持这种高高在上的感觉：他很自豪，他是如此重要，有那么多的事情要他去做，有那么多的人需要他的帮助。

因此，注意观察他人的情绪，最大化地和他人的情绪产生共鸣，只有这样，你才能轻松地走近他人内心世界，正确引导他人的情绪。

远离“一时冲动”，方能无悔一生

做自己思想的主人总是很积极的，而那些只有在自己乐意这样做或对某件事特别感兴趣时才能控制思想的人，很难取得大的成就。

心理专家形容某些幼稚的行为举动时，常会用“冲动”来说明。也有些不负责任的人，在做了错事之后不敢承担责任，用“一时冲动”来替自己辩解。我们要想在竞争激烈的环境中有所作为，必须学会克制冲动，否则会一发不可收拾，后果也许令我们难以承受。

我们平时在工作、生活中都要尽力保持理智，用理智代替冲动。客观分析才会有助于找到问题的答案

与真相，在冲动情绪下只会丧失敏锐的判断力，最终作出令我们抱憾的决定。

古代有个尤翁，他开了个典当铺。有一年年底，他忽然听到门外一片喧闹，出门一看，原来门外有位穷邻居在闹事。站柜台的伙计对尤翁说："他将衣服压在这儿，现在空手来取，不给他，他就破口大骂，有这样不讲理的人吗？"

门外那个穷邻居仍然气势汹汹，不仅不肯离开，反而坐在当铺门口。

尤翁见此情景，从容地对那个穷邻居说："我明白你的意思，你这样做不过是为了度过这个年关。这种小事，值得一争吗？"于是，他命店员找出邻居的典当之物，共有衣服、蚊帐四五件。

尤翁指着棉袄说："这件衣服抗寒不能少。"又指着长袍说："这件给你拜年用，其他的东西不急用，就留在这里吧。"

那位穷邻居拿到两件衣服，不好意思再闹下去，只好离开了。

当天夜里，这个穷汉竟然死在别人的家里。

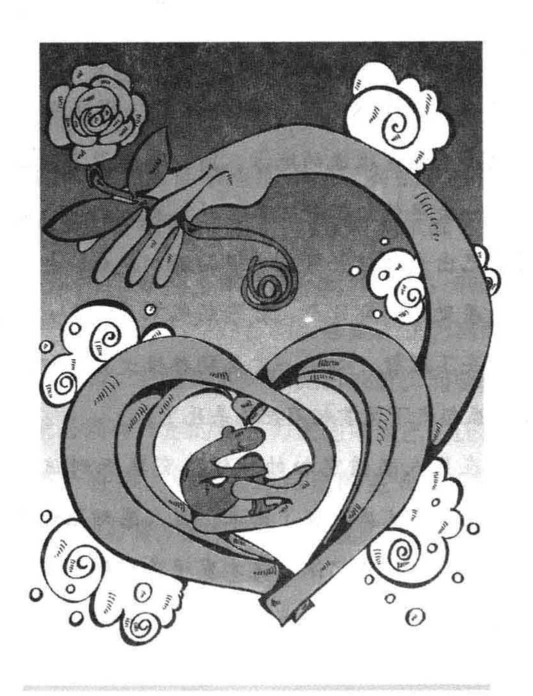
原来，此人和别人打了一年多的官司，因为负债过多，不想活了，于是就先服了毒药。他知道尤翁家富有，想在临死之前敲诈一笔，结果尤翁没吃他那一套，没傻乎乎地当了他的发泄对象，他于是就转移到了另外一家。

事后有人问尤翁，为什么能够事先知情而容忍他。尤翁回答说："凡无理挑衅的人，一定有所倚仗。如果在小事上不忍耐，那么灾祸立刻就会到来了。"

人们听了这话都很佩服尤翁。

控制自己的冲动是件非常不容易的事情，因为我们每个人的心中都存在着一个冲动的魔鬼。在冲动中爆发的结果可能会令人名誉扫地，甚至可能丢掉性命。

有一对年轻的夫妇，妻子因为难产死去了，孩子活了下来。男人一个人既要工作又要照顾孩子，有些忙不过来，可又找不到合适的保姆照看孩子，于是他



上帝欲毁灭一个人，必先使其疯狂。一个无论多么优秀的人，在冲动的时候，都难以作出正确的抉择。我们要想掌控生活，就要想办法战胜冲动。

训练了一只狗，那只狗既听话又聪明，可以帮他照看孩子。

有一天，男人外出，他像往常一样让狗照看孩子。他去了离家很远的地方，所以当晚没有赶回家。第二天一大早他匆忙赶回家里时，狗听到主人的声音摇着尾巴出来迎接。男人发现狗满口是血，打开房门一看，屋里也到处是血，孩子居然不在床上。男人一下子失去了理智，心想一定是狗兽性大发，把孩子吃掉了，盛怒之下便拿起刀把狗杀死了。

就在男人悲愤交加的时候，突然听到孩子的声音，只见孩子从床下爬了出来。男人感到很奇怪，他仔细地看了看狗的尸体，这才发现狗后腿上有一大块皮没有了，而屋门的后面还有一只狼的尸体——原来是狗救了小主人，却被误杀了。

他痛失爱犬，而原因就是自己的一时情绪失控。

那种真正的成功者，应该在任何时刻都能让他的思维来服从他的意志力。这样的人，才是自己情绪的真正主人；这样的人，已经形成了强大的精神力量，

他的思维在压力最大的时候恰恰处于最巅峰的状态；这样的人，才是造物主所创造出来的理想人物，是天生的领导者。

为什么有的人能够有所作为，有的人却碌碌无为？情商研究专家告诉我们，除了机遇不同外，最重要的原因还在于有的人情商高、自制力强，而有的人自制力差，老是漫不经心、朝秦暮楚。缺乏自制力是人最大的弊病，它使得人一生无所成就。而要培养自制力，就必须有一定的意志力来约束自己，让自己一次只完成一件事。要学会做自己的主人，控制好自己，养成这种习惯，循序渐进，也就离成功不远了。

控制住情绪，就控制了世界

情绪是人对事物的一种最浅显、最直观的情感反应。它会使人处在很不利的位置上或为他人所利用。

掌控自我情绪是一种重要的能力，也是人区别于动物的重要标志。人是有理性的动物，而非依赖感情行事的动物。没有自制力的人终将一无所成，他会因为抵制不了一点儿小刺激或小诱惑而深陷泥淖。

有一个间谍，被敌军捉住了，他立刻装聋作哑，任凭对方用尽方法诱问他，他都不为所动。等到最后，审问的人故意和气地对他说："好吧，看起来我从你这里问不出任何东西，你可以走了。"

你认为这个间谍会立刻转身走开吗?

不会的！

要是真这样做了，他伪装成聋哑人的用心就会被当场识破。因此，这个聪明的间谍依旧毫无知觉似的呆立着不动，仿佛完全不曾听见那个审问者的话。

审问者是想以释放他为诱饵使他麻痹，来观察他的聋哑是否真实——因为一个人在突获自由的时候，常常会精神放松。但那个间谍听了依然毫无动静，仿佛审问还在进行，就不得不使审问者也相信他确实是个聋哑人了，所以他只好说："这个人如果不是聋哑人，那一定是个疯子了！放他出去吧！"

就这样，间谍保住了性命。

很多人都惊叹于这个间谍的聪明与镇定。其实，与其说这个间谍聪明镇定，还不如说是他超凡的情绪自控力在关键时刻拯救了他的生命。

情绪是人对事物的一种最浅显、最直观的情感反应。它往往只从维护情感主体的自尊和利益出发，不对事物作深远的考虑，这样的结果就是，常使自己处在很不利的位置上或为他人所利用。本来，情感离

智谋就已距离很远了（情令智昏），情绪更是情感最表面、最浮躁的部分，完全靠情绪做事，焉能保持理智？不理智，能够拥有胜算吗？

很多人在工作、学习、待人接物的过程中，常常任由情绪摆布，头脑一发热（情绪上来了），什么蠢事都会做。比如，因一句无关利害的话，有人便可能与人打斗，甚至拼命（诗人莱蒙托夫、诗人普希金与人决斗死亡，便是此类情绪所致）；又如，有人因别人给他们一点儿小恩小惠，而心肠顿软，犯下根本性的错误。

同时，能够管理他人情绪的人也是高情商之人，所谓管理他人情绪，是指在准确识别他人情绪的基础上有效影响他人的能力。

这当中识别他人情绪是管理他人情绪的前提，不能正确认识别人的真正意图就不能很好地施加影响力。

清末陈树屏有急智和快才之称，善于用简单的话化解纠纷。

陈树屏在江夏任知县的时候，清朝著名大臣张之洞在湖北做督抚，张之洞与抚军谭继询关系不太好。

一天，陈树屏在黄鹤楼宴请张、谭二人。宾客里有人谈到江面宽窄问题，谭继询说是五里三分，张之洞却故意说是七里三分，双方争执不下，谁也不肯退让。

陈树屏知道，这二人是在借题发挥，心中虽对二人这样闹很不满，但是又怕扫了众人的兴，于是灵机一动，从容不迫地拱拱手，说道："涨潮时就是七里三分，落潮时便是五里三分。张督抚说的是涨潮时，抚军大人指的是落潮时，两位大人都没有说错，这有什么可争论的呢？"

张、谭二人本来就是信口胡说，又正因陷入争执而担心下不来台，听了陈树屏有趣的圆场，自然无话可说了。

众人一齐拍掌大笑，争论不了了之。

陈树屏能够机智化解张之洞与谭继询之间的尴尬，在于他能敏锐地捕捉到问题背后的关键信息，也

能摆正自己的位置，这正是他情商较高的表现。相反，情商低的人往往不清楚自己的角色，也看不到自己言行给对方带来的影响。

战国时代的弥子瑕以知书达理著称，并因此得到了魏王的宠爱。

一天，弥子瑕的母亲生病，情急之下，他谎称大王给予了特许令，乘着国王的马车回家探望母亲。而当时魏国法律规定，不经国王同意，偷驾国王的马车就要被砍断双足。魏王知道了此事，不但没有怪罪他，还说："弥子瑕多么孝顺啊，为了母亲，他宁愿犯断足之罪！"

又有一天，国王和他在果园里漫步，弥子瑕摘下一颗桃子，吃到一半，竟然把剩下的桃子给魏王吃。魏王感叹道："你的心中真的是时时都有我啊，自己先尝尝桃子的味道好不好，然后才给我吃！"

朝臣们看到国王如此宠爱弥子瑕，都对他嫉妒不已。他们纷纷传言弥子瑕倚仗国王的宠爱而目空一切，为非作歹。国王在谗言中逐渐改变了对弥子瑕的

看法，重新审视弥子瑕以前的种种行为："这家伙曾经假冒我的命令乘我的马车！甚至给我吃他吃剩下的桃子！"从此，国王不再宠爱弥子瑕了。

同样的行为在受宠时令魏王龙心大悦，而在失宠时却被视为罪过。因此，千万不要以为自己的地位是一成不变的，也千万不要被任何荣誉冲昏了头脑。情商的高低，在"察言观色"和"敏于行，慎于言"上立见高下。

沮丧的面容和苦闷的表情是你缺乏自制力的表现，是你不能控制情绪的表现，它们是你的敌人，你要把它们抛到九霄云外。面对得意和失意都能从容面对，这样才算达到了一种境界。而林肯总统显然就已经达到了这一境界。

美国前总统林肯因在南北战争中实现了国家的统一和黑人奴隶的解放而一直备受美国人的尊崇，他在很多方面的言行都成为后人的楷模。但即便是伟大的林肯，也有忍无可忍而失态的时候。

有一次，他与另一位政客因政见不合而反目，林肯当时气得大骂：“这个混蛋！他就是我的死敌！我要干掉他！”但令人惊讶的是，几天后人们发现那个让林肯恨得咬牙切齿的政客，居然与林肯谈笑风生，俩人俨然如多年好友一般！

于是有人问林肯：“他不是你的政敌吗？你不是要干掉他吗？”林肯泰然答道：“不错，我是要干掉这个敌人。现在我把他变成了我的朋友，那个‘敌人’不等于被我‘干掉’了吗？”

由“政敌”到“朋友”的转变过程，实际上就是林肯管理对方的过程。情商的高低直接影响着管理他人能力的高低：情商高的人，万事操之在我；情商低的人，处处受制于人。



学会从不快乐中解脱出来

谁都会有烦恼的事情，但是，如果总为一些无端的事情或自己无法操控的事情而烦恼，那就是一种病态心理。

不快乐是一种不良情绪，是低情商的表现，所以我们需要从不快乐中解脱出来，为情绪找一个宣泄的出口。

心理学上把焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等情绪统称为负面情绪，人们之所以这样称呼这些情绪，是因为此类情绪体验是不积极的，身体也会因之有不适感，甚至影响正常的工作和生活，进而有可能使身心受到伤害。

有位太太请了一个油漆匠到家里粉刷墙壁。油漆匠一走进门，看到她的丈夫双目失明，油漆匠顿时流露出怜悯的神情，他觉得她的丈夫很可怜，看不到阳光、花草和亲人。

可是男主人很开朗乐观，所以油漆匠在那里工作的那几天，他们谈得很投机，油漆匠也从未提起男主人的缺憾，相反，他一直在观察男主人如此开心的原因。

工作完毕，油漆匠取出账单，那位太太发现比原先谈妥的价钱要少很多。她问油漆匠："怎么少算这么多呢？"油漆匠回答说："我跟你先生在一起觉得很快乐，他的开朗和乐观使我觉得自己的境况还不算最坏。所以减去的那一部分，算是我的一点儿谢意，因为他使我不会把工作看得太苦！"

我们无法选择将要发生的事情，情绪的到来也没有任何信号。尤其是负面情绪，我们无法阻止负面情绪的产生，但我们可以调节自己的态度，调节情绪来适应一切环境，生活中大多数的情况下，你完全可以

选择你所要体验的情绪，其中的关键在于自己对生活态度的选择。但在实际生活中，始终以积极、乐观的心态去面对不顺心的外部刺激，是难以做到的。

所以，人们在控制情绪时常常综合应用忍耐和自控的方法，而且，为了照顾全局，暂时忍耐的方法用得更多。所以，尽管在面对不愉快时会努力做到自控，但往往不能做到真正的洒脱，做到真正的洒脱还需要个人的忍耐力。然而，每个人的忍耐力都是有限的，当情绪上的烦躁、内心的痛苦累积到一定程度，最终会非理性地爆发出来。所以，在实际生活中，不能一味地操之在我，还要懂得适当地宣泄，为自己的坏情绪找一个“出口”，将内心的痛苦有意识地释放出来。

情绪应该宣泄，但宣泄应该合理。当有怒气的时候，不要把怒气压在心里，生闷气；不要把怒气发泄在别人身上，迁怒于人，找替罪羊；不要把怒气发泄在自己身上，如自己打自己耳光、自己咒骂自己，甚至选择自杀的方法当作自我惩罚；不要大叫、大闹、摔东西，以很强烈的方式把怒气发泄出去。因为上述

做法不但于事无补，反而会使问题进一步恶化，给自己带来更大的伤害。

有人说过："既然你无法控制天气，那么为天气而烦恼岂不是庸人自扰？"

有一个美国旅行者问一位坐在墙边的老人："明天天气怎么样？"

老人看也没看天空就回答说："是我喜欢的天气。"

旅行者又问："会出太阳吗？"

"我不知道。"老人回答道。

"那么，会下雨吗？"

"我不想知道。"

旅行者完全被搞糊涂了。"好吧，"他说，"如果是你喜欢的那种天气的话，那会是什么天气呢？"

老人看着美国人，说："很久以前我就知道我没法控制天气了，所以不管天气怎样，我都会喜欢。"

我们既然不能改变既成事实，为什么不改变面对事实尤其是坏事的态度呢？

其实，消除不快乐最有效的办法是正视现实，摒弃那些引起你忧虑不安的因素。下面为大家提供一些消除不快乐的方法。

1. 更加现实地利用时间

人们有时变得烦躁不安是由于碰到了自己无法控制的局面。此时，你应该设法创造条件，使事情向着对你有利的方面转化。

2. 做事情切莫一拖再拖

当面临一项既艰巨又必须完成的任务时，很多人能拖一天就拖一天。可是，这只能增加你的不安情绪，倒不如选择及时、圆满地去完成它。因为今天对你棘手的任务明天同样棘手，因此，你应立刻行动、切莫等待。

3. 做事情不要急于求成

在怀有远大抱负和理想的同时，要注意树立短期目标，一步一步地实现你的理想，而不要急于求成，否则只会出现拔苗助长的结果。

4. 使自己静下心来

感到烦闷无聊时，最重要的是先静下心来，再找

其根源。什么都不做是消除烦恼的良方，默数呼吸次数，加以反省。

5．合理宣泄心中的烦恼

当我们心情不佳时，最好找个亲密的朋友将自己的心事倾吐出来，告诉他，你需要他的劝告和指导。就算他不能给你什么具体的帮助，但只要他能耐心地坐下来，静静地倾听，你倾吐完也会感到心情舒畅。

第六章

远离抱怨的情绪

少一些抱怨，多一些幸福

如果一个人不能够经受世界的考验，感受这个世界的美好，心胸只能容得下私利，那他就得不到幸福。

生活中，我们常常看到一些人才貌双全，拥有让人羡慕的家境和学识，但他们不快乐。无论给予他们多么丰厚的物质，他们都不会感到满足和幸福。其实，幸福是一种感觉，只要保持良好的心态，学会控制自我的情绪，就能获得幸福人生。

一位少妇，回家向母亲倾诉，说她的婚姻是多么的糟糕，丈夫既没有很多钱，也没有好工作，生活单调无味。母亲笑着问：“你们在一起的时间多吗？”

女儿说："太多了。"

母亲说："当年，你父亲上战场，我每日期盼的，是他能早日归来，与他整日厮守，可惜他在一次战斗中牺牲了，再也没有能够回来，我真羡慕你们能够朝夕相处呢！"

母亲那伤心与沧桑混杂在一起的老泪一滴滴掉下来，渐渐地，女儿仿佛明白了什么。

不要等到失去了才懂得珍贵，我们总是会犯这样的错误。有人说："大事考验朋友，小事考验夫妻。"这是有道理的，磨难很难拆散一对夫妻，但平淡的生活却能轻易做到。

一个男青年，在餐桌上谈起自己的老婆，说老婆管束太严，自己几乎失去了自由，借着酒力，他扬言回家要向老婆进行一番抗争。邻桌的一位老叟听完后，默默地起身向他敬酒道："你每次醉酒回家晚了，你的夫人是不是一直在家等着你，然后无声地帮你醒酒？"男青年点了点头。老叟叹了一口气，说：

“当年我妻子对我管得也特别死，我愤然离婚，以致她后来抑郁而终，如果有机会，我多希望能当面向她道一次歉，请求她时时刻刻地看管着我，小伙子，好好珍惜缘分啊！”

幸福在哪里？带着这样的问题，我们在努力寻找答案。其实，幸福是一个多元化的命题，幸福时刻伴随在我们的身边。只不过，很多时候，我们身在福中不知福，我们总是处于无休止的抱怨中，往往没有悉心感受自己所拥有的幸福。

父母的养育，师长的教诲，配偶的关爱，他人的帮助，大自然的慷慨赐予你……从出生的那天起，便沉浸在恩惠的海洋里。放下抱怨，学会感恩，你就能亲吻幸福！

 掌控情绪从耐心开始

> 生活中小事不断，如果为这些小事去烦心，那么我们将没有快乐可言，更不会有时间和精力去做其他的事情了。

人常常为烦恼所扰，心生抱怨。而抱怨一旦出现，欢乐将远离自己。

吉布林娶了一个维尔蒙地方的女孩子凯洛琳·巴里斯特，在维尔蒙的布拉陀布罗造了一间很漂亮的房子，在那里定居下来，准备度过他的余生。他的舅爷比提·巴里斯特成了吉布林最好的朋友，他们两个在一起工作，在一起游戏。

然后，吉布林从巴里斯特手里买了一块地，事

先协议好每一季巴里斯特可以在那块地上割草。有一天，巴里斯特发现吉布林在那片草地上弄了一个花园，他生起气来，暴跳如雷，吉布林也反唇相讥，两人之间产生不快。

几天之后，吉布林骑着他的脚踏车出去游玩的时候，他的舅爷突然驾着一辆马车从路的那边转了过来，逼得吉布林跌下了车子，而吉布林——这个曾经写过“众人皆醉，你应独醒”的人——此刻也失去理智，他把巴里斯特告到法院。接下去便是一场很热闹的官司，大城市里的记者都来到这个小镇上来，消息传了出去。事情没办法解决，这次争吵使得吉布林和他的妻子永远离开了他们在美国的家，这一切只不过因为一件很小的小事——一车子干草。

平锐克里斯在2400年前说过：“来吧，各位！我们在小事情上耽搁得太久了。”一点儿也没错，我们的确是这样的。

哈瑞·爱默生·傅斯狄克博士曾说过这样一个故事：

在科罗拉多州长山的山坡上，躺着一棵大树的残躯。自然学家告诉我们，它曾经有四百多年的历史。在它漫长的生命里，曾经被闪电击过14次。四百年来，它战胜了无数的狂风暴雨，但是在最后，一小队甲虫攻击这棵树，使它倒在地上。那些甲虫从根部往里面咬，渐渐伤了树的元气。这样一个森林里的巨人，岁月不曾使它枯萎，闪电不曾将它击倒，狂风暴雨没有伤着它，却被一小队小甲虫击倒了。

我们大多数人多么像森林中的那棵身经百战的大树啊，大风大雨难以损伤丝毫，却败给了小甲虫。没错，生活中小事不断，如果为这些小事去烦心，那么我们将没有快乐可言，更不会有时间和精力去做其他的事情了。

平静面对生活中的不如意

只要我们在遇到困难的时候，不怨天尤人，努力地去寻找解决方法，虚心地向别人请教，就能真正地不断向成功迈进。

面对逆境，很多人这样抱怨：我的出身不好，我家里没有钱，我毕业的学校不好，我的工作单位不好，没有一个能赏识我的老板……总觉得自己的生活不如意，天天抱怨。有时候抱怨会产生连锁反应，越抱怨，倒霉的事情越多。

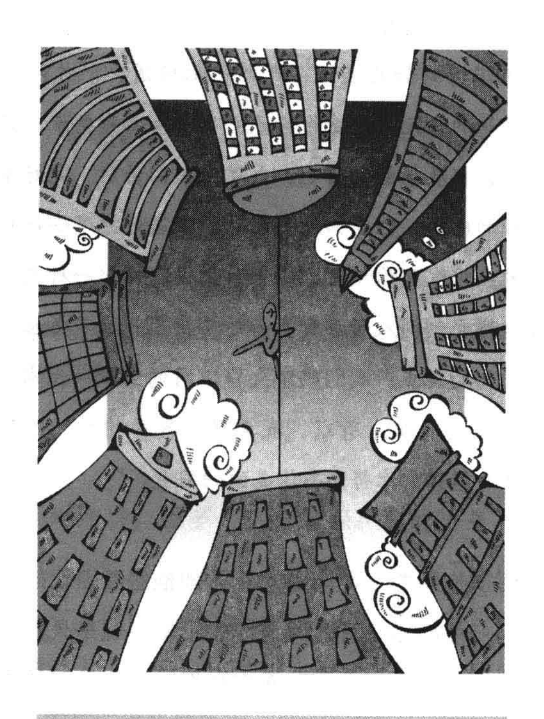
有这样一个故事：

孔雀向王后朱诺抱怨，她说："王后陛下，我不是无理取闹来诉苦的，您赐给我的歌喉，没有任何人喜欢

听，可您看那黄莺小精灵，歌声婉转，风头尽出。”

朱诺听到如此言语，严厉地批评道：“你赶紧住嘴，嫉妒的鸟儿，你看你脖子上有一条七彩丝带，当你行走时，舒展华丽的羽毛，出现在人们面前，就好像色彩斑斓的珠宝。你是如此美丽，你难道好意思去嫉妒黄莺的歌声吗？和你相比，这世界上没有任何一种鸟儿能像你这样受到别人的喜爱。一种动物不可能具备世界上所有动物的优点。我们赐给大家不同的天赋，大家彼此相融，各司其职。所以，我奉劝你莫要抱怨，不然的话，作为惩罚，你将失去你美丽的羽毛。”

喜欢抱怨的人在向别人不断地抱怨着自己的不幸时，起初可能还会有人同情你的不幸，但是久而久之则会让别人生厌，人们都喜欢和那些整天乐观的人在一起，而不是整天和对着自己发牢骚的人在一起，因为你的牢骚会直接影响别人的心情。这样，喜欢抱怨的人在人际关系上会越来越糟，这样会导致你更加沮丧，你会觉得上天真的对你太不公平了，了解你的人为什么这么少？你会产生一种世态炎凉的感觉，而实



从容，并不是要求人们无所作为。从容是一种大度，是一种彻悟，是一种灵性。懂得从容，才能得到自由快乐，才能真正得到解脱。

际上这一切都是你无形中造成的。

面对生活，永远不要抱怨，不要发牢骚。如果我们一直向上看，生活积极乐观，工作勤奋努力，就一定会得到幸福。

生活中，只要我们在遇到困难的时候，不怨天尤人，努力地去寻找突破困境的方法，这件事情为什么这么糟，问题出在了哪里，我应该怎么办，怎么去解决可能出现的问题，虚心地向别人请教，而不是一味地怨天尤人，出了问题从自身找原因，分析原因，寻求解决的办法，这样才能真正地不断向成功迈进。



学会知足，人生才能富足

知足是一种处世态度，常乐是一种释然的情怀。知足常乐，贵在调节。做到知足常乐，生命就会充满和谐、平静、适意。

希腊哲学家克里安德，当年虽已八十高龄，但依然非常健壮，有人问他："谁是世上最富有的人？"克里安德斩钉截铁地说："知足的人。"

塞涅卡也说："如果你不能对现在的一切感到满足，那么纵使让你拥有全世界，你也不会幸福。"

这不禁让人思考，何为富有？庄子曾告诫人们："知足者，不以利自累也。"清楚地表明了对利的欲望让人累。

一个富人有着万贯家财，雇了几十个账房先生管理财产，仍是忙不过来。虽然拥有这么多财产，那位富人却是每天寝食不安，愁眉不展。

而他隔壁有一对穷夫妇，靠卖豆腐过日子，尽管家境贫寒，老夫妇俩每天从早到晚，有唱有笑，日子过得十分快乐。

富人觉得很奇怪，便问一位账房先生，那位账房先生回答说："老爷，你不必羡慕他们，隔墙扔几锭银子过去，他们的快乐就会失去。"

于是，富人趁夜黑无人，将50两银子扔进了隔壁的豆腐店，卖豆腐的老夫妇俩看到了这笔从天而降的财产，欣喜若狂，于是开始忙着埋藏银子，既要考虑怎么花，又要担心别人偷，弄得吃不下饭、睡不着觉，日夜不安。

富人自此再也听不到隔壁那往日的歌声、笑声了。这时，富人才恍然大悟："原来我不快活，就是这些银子导致的啊！"

对世间人来说，积累财富从开头到结束都充满痛

苦。世人愚痴，为无常而短暂的快乐，忍受长久的艰辛苦痛。

其实，知足者常乐。知足便不作非分之想，知足便不好高骛远，知足便安若止水、气静心平，知足便不贪婪、不奢求、不豪夺巧取。知足者温饱不虑便是幸事，知足者无病无灾便是福泽。

一位学者说："一个人的心脏只有拳头大小，但是，如果你把整个地球装进去，也装不满，它还会有空隙。"

只有经常知足，在自我能达到的范围之内去要求自己，而不是刻意去勉强自己，去强迫自己，而是自觉地知足，才能心平气和地去享受独得之乐。

知足常乐，不是安于现状的骄傲自满。知足常乐，是知前乐后，是透析自我、定位自我、放松自我。

知足是一种处世态度，常乐是一种释然的情怀。知足常乐，贵在调节。做到知足常乐，生命就会充满和谐、平静、适意。

一笑置之更妙

究竟快乐与否，不在于外部环境如何，而在于一个人的内心，我们如果总是让自己的内心充满悲伤，那么，纵使有再多的阳光，我们也不会感到温暖。

生活中有酸，有苦，亦有甜。对于我们生命之中痛苦的记忆，若想之，恐怕我们一辈子都会在伤疤上徘徊。所以我们要学会一笑置之，这样才能走出阴郁。

面对人生风云，一笑置之，看似消极，其实却是一种智慧。

最了解自己的人莫过于自己，他人看到的往往只是自己光鲜的一面，而自己的忧愁顾虑只有自己清楚，但无论自己有多难，我们都没有必要让世界上的

每一个人都知道，对于他人的不理解，此时，一笑置之可谓是最聪明之举。

在国外，有一名著名的女高音歌唱家，她在三十几岁时就誉满全球了，而且还有温柔体贴的丈夫和活泼可爱的儿子。

一次，她到邻国开独唱音乐会，入场券早在一年前就被抢购一空了，她当晚的演出也非常成功。演出结束后，女歌唱家和她的丈夫、儿子从剧场里走出来，却一下子被早已等候在那里的观众团团围住。人们七嘴八舌地与歌唱家攀谈着，其中不乏赞美和羡慕。

有的人恭维她大学刚刚毕业就开始走红，进入了国家级的歌剧院；有的人恭维她25岁时就被评为世界十大女高音歌唱家之一；也有的人恭维她有个腰缠万贯的丈夫，而膝下又有个活泼可爱、脸上总带着微笑的小男孩……

在人们谈论这些的时候，歌唱家只是一笑置之，并没有表示什么。当人们把话说完后，她才缓缓地说："我首先要谢谢大家对我和我的家人的关爱，我

希望在这些方面能够和你们共享快乐。但是，你们看到的只是一个方面，还有另外的一个方面没有看到。那就是你们夸奖的活泼可爱、脸上总带着微笑的小男孩，不幸是一个不会说话的哑巴，而且，在我的家里他还有一个姐姐，是需要长年关在装有铁窗的房间里的精神分裂症患者。”

歌唱家的一席话使人们震惊得说不出话来，你看看我，我看看你，似乎很难接受这样的事实。这时，歌唱家又说：“其实，上帝给谁的都一样多。”

是啊，上帝给谁的都是一样多的，尽管在他人看来你是那么的优秀，但苦乐只有自己知道。

凡事一笑置之，更体现了一种积极乐观的心态。

“二战”以后，很多国家出现了不同程度的经济危机，在美国一座曾经繁华的城市里，有一条人来人往的街道，有个盲乞丐每天都在街边坐着，他总是笑眯眯的，每当感觉到有人走近时，他就会友好地打招呼。大家都很好奇，为什么那位盲乞丐每天都如此

快乐，他难道不为乞讨不到更多的钱忧愁，不为自己的境况悲伤吗？于是有人猜测，那个乞丐不是凡人，所以无忧无虑。也有人说，他可能是来自疯人院的疯子。终于有一天，一个年轻的小伙子抑制不住自己的好奇心，上前去询问盲乞丐为什么每天都如此开心。盲乞丐开心地笑了，他说："因为无论怎么样，我每天都能看到太阳从东方冉冉升起，我看到世界是光明的，所以就无比快乐。"小伙子很不解，又问道："您分明是个盲人，又怎能看到太阳呢？"那老人捋捋长须，说："孩子，难道双目失明就无法看到这世上的阳光了吗？"

究竟快乐与否，不在于外部环境如何，而在于一个人的内心。我们如果总是让自己的内心充满悲伤，那么，纵使有再多的阳光，我们也会视而不见。

一笑置之，不是冷漠，而是对自己及他人的一种宽容与理解，也是自我放松、解脱羁绊的好方法。



第七章

告别焦虑的情绪

不要忘记保持理智

虽然情感的力量是巨大的，但有时情感会让人冲动。因此我们要时刻保持理智，尤其在特殊时期，更要保持理智。

“冲动是魔鬼”这句话不是没有道理的，因此不管我们遇到了什么情况，我们都要保持理智。

下面这个例子就是一个很好的说明：

在一个湖边，有一群年轻人正在聚会。忽然听到有人大喊救命，原来一个女孩儿不小心掉在湖里了。但这群年轻人中，只有一个人会游泳，只见那个人慢慢地脱下衣服，静静地盯着溺水者。其他人不解，便催促他赶紧下水救人，但他始终一动不动。不一会

儿，溺水者的呼救声渐渐弱了，挣扎的幅度也慢慢变小了，那人还是站在一旁一动不动，终于，溺水者的声音完全听不见了，挣扎也几乎停止了。

这个时候，那个人一个猛子扎进水中，迅速游向溺水者，并成功将她拖到岸上。经过十几分钟的抢救，女孩清醒了过来。

事后其他人质问年轻人，为什么刚才不马上救人，如果时间再拖久一点儿，女孩就没命了。

年轻人回答："落水之后，溺水者因为恐惧和本能，理智会丧失，力气也会大得惊人，无论抓住什么，绝不会放手，如果贸然靠近溺水者，其结果必然是两个人抱着一块死。正确的做法是，等溺水者意识丧失，开始下沉的时候再去施救，这个时候，溺水者的身体缺氧情况不是很严重，只要措施得当，时机把握得好，就肯定能救活。"

故事中的这个年轻人说得很对，做得也很对，表现得也十分理智。现在，让我们做一个假设，如果这个年轻人恰巧是溺水女孩的男友，那么他还会如此理

智吗?

看着自己心爱的人在水中挣扎呼救，年轻人一定非常希望马上把她救上来，早点儿让她摆脱恐惧和绝望。也许，她在水中起浮时，还能看得见自己，这个时候她多么期盼自己能够在她身边啊，想想往日的甜蜜温柔，该怎么办呢？是马上跳下水，还是静静等一会儿？马上跳下水，不但救不了她，还会让两个人都丧命；等一会儿呢，虽然能救她，但等待最是折磨人。到底是该服从理智，还是该感情用事？两者都是爱，只是如何取舍的问题。

这就是理性和情感的交战，也是时常发生在我们身边的情形。理智不是不近人情的冷漠，而是在最恰当的时间做最恰当的事。

你为什么而焦虑

在人类一切事业中，情感都是原动力，而理智则有时是制动器，有时是执行者。或者说，情感提供原材料，理智则做出取舍，进行加工。

人是情感动物，也是理智动物，二者不可缺一。真正的生活必定是融知、情、意为一体的。只有理智作线，情感涂色，我们的人生画图才会完美。

赵国有两个有名的大臣：一个是蔺相如，他几次奉命出使他国，立下赫赫功劳，深得国君的赏识与重用，被封为丞相；另一个是老将军廉颇，廉颇一生打了很多胜仗，因此他很少把别人放在眼中，居功自傲。他看到蔺相如官位在自己之上，对此不服，屡次

故意挑衅，而蔺相如总是以国家大局为重，不予计较。

有一天，蔺相如坐车出门，正好遇见廉颇骑着高头大马迎面过来，蔺相如赶紧叫车夫把车往回赶。他的仆人不解地问："为什么您见了廉颇像老鼠见了猫似的，他有什么好怕的！"蔺相如对仆人说："廉将军和秦国的君王比，谁厉害？"仆人说："当然是秦国的君王厉害！"蔺相如说："秦国的君王我都不怕，还会怕廉将军吗？大家知道，秦国不敢进攻我们，就因为武有廉颇，文有蔺相如。如果我们两个人闹不和，秦国必会乘机来攻打我们。"

蔺相如的话传到了廉颇的耳中，廉颇才觉悟到：原来自己为了争一口气，竟不顾国家的利益，真不应该！于是，他脱下战袍，背上荆条，到蔺相如家请罪。蔺相如见廉颇来请罪，连忙出来迎接。从此以后，他们俩成了好朋友，同心协力保卫国家。

这个故事有一个专门的成语，叫作"负荆请罪"，假如蔺相如意气用事，与廉颇明争暗斗，那

么他们不但会两败俱伤，还会给赵国带来前所未有的灾难。

一次，一位不速之客突然闯入洛克菲勒的办公室，直奔他的写字台，并以拳头猛击台面，大发雷霆："洛克菲勒，我恨你！我有绝对的理由恨你！"

接着那位不速之客恣意谩骂长达10分钟之久。办公室所有职员都感到无比气愤，以为洛克菲勒一定会拿起墨水瓶向他掷去，或是吩咐保安员将他赶出去。然而，出乎意料的是，洛克菲勒并没有这样做。

他停下手中的工作，用和善的眼神注视着这位攻击者，那人越暴躁，他便显得越和善！

这个人被弄得莫名其妙，那股怒气也就渐渐地下去了。因为一个人在发怒时，没有别人的"响应"，他是坚持不了多久的。那位不速之客本是作好了"反击"准备的，并想好了洛克菲勒将要怎样回击他，他再用想好的话语去反驳。但是，洛克菲勒就是不开口，所以他竟不知如何是好了。

末了，他在洛克菲勒的桌子上敲了几下，但仍然

得不到回应，他只得悻悻然离去。而洛克菲勒呢？就像根本没发生过任何事一样，重新拿起笔，继续着他的工作。

当有人怒气冲冲地对你大加指责时，你可像洛克菲勒一样采取“不合作”的态度，不能因对方的不理智而乱了方寸。



贪婪的人难以获得平静

贪欲是永无止境的，只有自己适时地控制自己的贪念，有满足之心，一个人才能活得轻松、快乐。

法国杰出的启蒙哲学家卢梭认为现代人物欲太盛，他说：“10岁被点心、20岁被恋人、30岁被快乐、40岁被野心、50岁被贪婪所俘虏，人到什么时候才能只追求睿智呢？”

人心不能清静，是因为物欲太盛。人生在世，不能没有欲望。除了生存以外，人还有各种各样的欲望，欲望在一定程度上是促进社会发展和实现自我的动力。可是，欲望是无止境的，如果管不住自己的欲望，任它随心所欲，那么就会负重前行。

托尔斯泰说：“欲望越小，人生就越幸福。”这句

话不仅蕴涵着深刻的人生哲理，更是宝贵的人生经验。古往今来，被难填的欲壑葬送的贪婪者多不胜数。

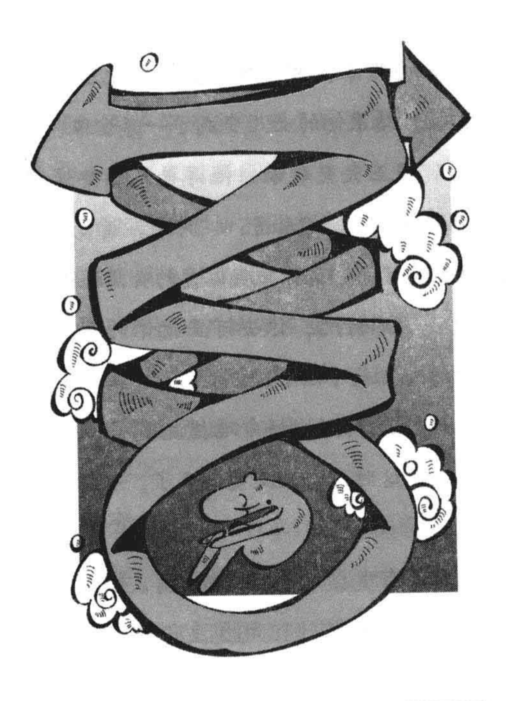
有一则寓言也从另一个角度阐释了这个道理：

从前，有个特别贪财的国王，有一天，他跟神说："请教给我点金术吧，让我伸手所能摸到的都变成金子，我要使我的王宫到处都金光灿灿。"

神说："好吧。"

第二天，国王刚一起床，他伸手摸到衣服，结果衣服就变成了金子，他高兴得不得了。然后他吃早餐，伸手摸到的牛奶、面包都变成了金子，他这时觉得有点儿不舒服了，因为这样他就吃不成早餐，得饿肚子了。他每天上午都要去王宫里的大花园散步，当他走进花园时，看到一朵红玫瑰开得非常娇艳，他情不自禁地上前抚摸了一下，玫瑰立刻也变成了金子，他感到有点儿遗憾。

这一天，他只要一伸手，所触摸的任何物品都变成了金子，后来，他越来越恐惧，吓得不敢再伸手了，他已经饿了一天了。到了晚上，他最喜欢的小女



贪婪就是一种无穷无尽的占有欲望，贪婪就是一种自我毁灭。人都有贪婪的一面，当一个人选择了贪婪，也就意味着他走向了无边的深渊。

儿来拜见他，他拼命地喊着不让女儿过来，可是天真活泼的女儿仍然像往常一样径直跑到他身边，伸出双臂来拥抱他，结果他的女儿变成了一尊金像。

这时，国王大哭起来，他再也不想要这个点金术了，他跑到神那里，祈求道：“神啊，请宽恕我吧，我再也不贪恋金子了，请你把我心爱的女儿还给我吧！”

神说：“那好吧，你去河里把你的手洗干净，然后拥抱你的女儿就可以了。”

国王马上跑到河边拼命地搓洗双手，然后去拥抱心爱的女儿，这时，女儿又变回来了。

不只是人有贪心，就连动物也有，所以，人们便利用动物的贪心来对付它们，可见贪心足以害了自己。

在某地区有一种猴子，非常喜欢偷食农民的玉米。当地的农民根据这些猴子的特性，发明了一种捕捉猴子的巧妙方法。

白天时，农民把一只葫芦型的细颈瓶子固定好，系在大树上，再在瓶子中放入猴子最喜欢吃的玉米，

然后就去忙自己的事情了。

到了晚上，猴子来到树下，见到瓶子中的玉米十分高兴，就把爪子伸进瓶子里去抓玉米。这瓶子的妙处就在于猴子的爪子刚刚能够伸进去，等它抓起一把玉米时，爪子就怎么也抽不出来了。因为贪婪的猴子绝不会放下已经到手的玉米，就这样，它的爪子也就一直抽不出来，只好死死地守在瓶子旁边。

第二天早晨，农民抓住它们的时候，它们依然不会放开爪子，直到把手里的玉米放入嘴里。

不管猴子有多狡猾，有多聪明，但因它们始终改不了贪婪的习性，最终被农民制伏。农民正是利用了它们这一弱点才将它们制伏的。然而，我们人类又比猴子聪明多少呢？假如把玉米换成金钱、美女、权力时，上当的恐怕就是人而不是猴子了吧？

一个人贪婪与否、欲望的多少直接关系着一个人的人品和事业的成败。要清楚，贪欲是永无止境的，只有自己适时地控制自己的贪念，有满足之心，一个人才能活得轻松、快乐。

沉住气，方能成大器

生活中，只有冷静沉着，沉得住气，才能理性地思考问题的解决之道，这才是真正的智者所为。

如果你沉不住气，那么本来能办得到的事，结果也许办不成了；相反，本来没有多大希望办成的事，如果你沉住气，冷静思考，那么事情就有可能办成。

古罗马诗人奥维德曾经说过："忍耐和坚持是痛苦的事情，但却能为你渐渐带来好处。"很多时候，我们眼看就要成功了，却往往因为沉不住气，缺乏忍耐与执着，最后抱憾人生。

沉得住气是一种修养，有这种修养的人往往能镇定自若地控制局面，让局势转危为安。而日常生活中，有多少人能真正做到沉着冷静，沉得住气呢？常

常见到一些沉不住气的人，在头脑发热的情况下行事，从而遗憾终生。

世界第二号网球明星，美国男子网球运动员麦肯罗，身体素质好，球技精湛。他在比赛中奔跑迅速，步伐敏捷，重扣轻吊，变幻莫测，直线球、大角球更是鬼神难测。凭着他超人的体质，卓越的球技，在历次比赛中，无论是在顺境中还是在逆境中，他都能成功地控制局势，赢得胜利，多次登上冠军的宝座。然而遗憾的是，麦肯罗球风恶劣，缺少最基本的修养。

麦肯罗在一次英国女皇俱乐部举行的伦敦草地网球比赛中，一路“过五关斩六将”，战胜了所有的对手，第三次夺得这项比赛的冠军。但是，就是在这次比赛中，他却多次表现出极端恶劣的球风。在比赛过程中，他多次不服从裁判员的判决，蛮横地质问女裁判员克拉克：“你为什么要破坏这次比赛？”当场外观众对他的这种不礼貌行为进行批评和指责时，他又把怒气转向观众，大骂道：“笨蛋，住口，一群猪，你们跳到湖里去洗洗头脑吧！”最为严重的一次，他

对一个边线球的裁判提出质疑，并十分野蛮地捡起地上的网球，狠狠地向女巡边员身上砸去。裁判员克拉克实在无法忍受这种极不文明的举动，向麦肯罗出示了“非运动员行为”的警告牌。比赛结束后，麦肯罗不但不认真检讨自己的过失，反而向大会提出荒唐无理的建议：不要女裁判员裁判男子比赛。

他的粗鲁无礼，遭到过人们激烈的反对，使他失去了众多的支持者。但麦肯罗的恶劣球风并未得到多大改变，终于因此受到严厉的惩罚。1981年6月23日，在伦敦温布尔登网球赛的第一轮比赛中，他又因不满意裁判员的一个判罚，开始辱骂裁判。为此他被大会组委会罚款1500美元，并郑重警告他：如果今后再有类似事情发生，他将被罚款10000美元，甚至取消他的比赛资格。

在这次受罚和严重警告以后，麦肯罗才冷静下来，开始注意自己的球风，并且在以后的比赛中有了很大改进，在一场双打比赛中，裁判员错判了一个边线球，他没有吵闹，十分规矩地接受了这个错判，并以友好和认真的态度打完了这场比赛。事后，记者评

述道："在这场比赛中，麦肯罗的行为是无懈可击的。"

但是"江山易改，本性难移"，不久，麦肯罗又旧病复发，开始在球场上因为控制不住情绪、沉不住气而辱骂裁判、丢拍子，因而得到了一个"坏孩子"的称号。

生活中，只有冷静沉着，沉得住气，才能理性地思考问题的解决之道，这才是真正的智者所为。

凡事多往好的一面想

你寻求什么，你的眼睛就会见到什么。心情沮丧的时候，绝对不会看到明媚阳光；心情愉快的时候，就算是嘈杂声也会变得悦耳。

世间凡事都有其两面性，有好的一面，也有坏的一面。怎样看待一件事，完全取决于你的心态。

乐观的人，没有音乐照样可以跳舞！面对挫折或不幸，与其垂头丧气地哭泣或哀号，不如把烦恼和恐惧扔在一旁，唱支动听的歌，放松自己，在鼓舞他人的同时，让自己也快乐起来。

在英国一座山丘上，有一间不含任何合成材料、完全用钢和玻璃搭建而成的房子。里面的人需要依靠

人工灌注的氧气生存，并只能以传真与外界联络。

住在这间房子里的主人叫戴尔。1985年，戴尔还在医科大学念书，有一次，她到山上散步，带回一些蚜虫。她拿起杀虫剂为蚜虫去除化学污染，这时，她突然感觉到一阵痉挛，原以为那只是暂时性的症状，谁料到她的后半生从此就变为一场噩梦。

这种杀虫剂内所含的某种化学物质，使戴尔的免疫系统遭到破坏，使她对香水、洗发水以及日常生活中接触的一切化学物质过敏，连空气也可能使她的支气管发炎。这种“多重化学物质过敏症”是一种奇怪的慢性病，到目前为止仍无药可治。

患病的前几年，戴尔一直流口水，尿液变成绿色，有毒的汗水使她的背部生出一块块疤痕。她甚至不能睡在经过防火处理的床垫上，否则就会引发心悸和四肢抽搐，戴尔所承受的痛苦是常人难以想象的。1989年，她的丈夫贝森用钢和玻璃为她盖了一所无毒房间，一个足以逃避所有威胁的“世外桃源”。戴尔所有吃的、喝的都得经过选择与处理，她平时只能喝蒸馏水，食物中不能含有任何化学成分。

她躲在没有任何饰物的小屋里，饱尝孤独之苦。更可怕的是，无论怎样难受，她都不能哭泣，因为她的眼泪跟汗液一样也是有毒的物质。

坚强的戴尔并没有在痛苦中自暴自弃，她一直在为自己，同时更为所有化学污染物的牺牲者争取权益。戴尔生病后的第二年就创立了“环境接触研究网”，以便为那些致力于此类病症研究的人士提供一个窗口。1994年，戴尔又与另一组织合作，创建了“化学物质伤害资讯网”，帮助人们远离危险。目前这一资讯网已有5000多名来自32个国家的会员，不仅发行了刊物，还得到美国上议院、欧盟及联合国的大力支持。

在最初的一段时间里，戴尔每天都沉浸在痛苦之中，想哭却不敢哭。随着时间的推移，她渐渐改变了生活的态度，她说：“尽管我生活在一个寂静的世界里，但我感到很充实。我不能流泪，那我就可以尽情地微笑了。”

戴尔遭受的痛苦是常人难以想象的，但在困境

中，她没有绝望，反而对生活充满了信心。“不能流泪，就微笑”，她的这种阳光心态，向我们传达着她对美好未来的希冀。

假若我们能够始终保持一种健康向上的心态，积极乐观地看待眼前发生的一切，那么即使我们身处逆境之中，我们也会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。

 不能改变他人，那就改变自己

如果我们不能适应环境，那就不妨先改变我们自己。只有这样，我们才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。

当你与外界环境格格不入时，是挣扎着非得改变环境和他人，还是来改变自己呢？我们都知道，生活中我们控制不了的东西太多了，我们唯一可以掌控的就是我们自己。所以，当你不能改变外部世界时，不如先改变自己。

一个小女孩在一家葡萄酒厂看守橡木桶。每天早上，她都要用抹布将一个个木桶擦拭干净，然后再把它们一排排整齐地摆放好。可是令她生气的是，往往

一夜之间，风就把她排列整齐的木桶吹得东倒西歪。

一天，她的父亲知道了她的烦恼之后，摸着她的头说："孩子，别伤心，我们可以想办法去征服风。"

他们想了半天终于想出了一个办法，小女孩挑来一桶一桶的清水，然后把它们倒进那些空橡木桶里，然后她就忐忑不安地回屋睡觉了。

第二天，天刚蒙蒙亮，小女孩就匆匆爬了起来，她跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒，也没有一个被风吹歪。小女孩高兴地笑了，她对父亲说："木桶要想不被风吹倒，就要加重它们自身的重量。"女孩的父亲听后赞许地笑了。

是的，我们可能改变不了风，改变不了这个世界上的许多东西，但是我们可以改变自己，这样我们就可以适应任何环境的变化，永远不被打败了。

在我们改变自己的时候，我们的心态也会发生改变，我们看世界的角度也会随之改变，而当你改变看问题的角度时，即使遇到世界上最倒霉、最不幸的

事，你也不会成为世界上最倒霉、最不幸的人。

曾经有这样一个班级，班级里的孩子都是一些曾经失足的孩子：有的吸过毒，有的进过警察局。老师和学校领导对他们非常失望，甚至想放弃他们，但一位名叫米菲的女教师却主动要求接手这个班。米菲的第一节课，并不像以前的老师那样整顿纪律，而是在黑板上给大家出了一道选择题，让学生根据自己的判断选出一位在后来能够造福于人类的人。她列出3个候选人：

A．笃信巫医，有两个情妇和多年的吸烟史，而且嗜酒如命。

B．曾经两次被赶出办公室的人，每天都要睡到中午才起床，每晚都要喝大约1升的白兰地，而且吸过毒。

C．曾是国家的战斗英雄，一直保持素食的习惯，不吸烟，偶尔喝一点儿酒，年轻时从未做过违法的事。

结果可想而知，大家选择的答案都是C。

最后，米菲公布答案：

A．是富兰克林·罗斯福，连续担任过四届美国总

统。

B. 是温斯顿·丘吉尔，英国历史上最著名的首相。

C. 是阿道夫·希特勒，法西斯恶魔。

听完老师公布的结果，大家都惊呆了。米菲满怀激情地告诉大家："孩子们，过去的荣誉和耻辱只能代表过去。真正能代表一个人一生的，是他现在和将来的作为。从现在开始，努力做自己一生中最想做的事，你们都将成为了不起的人。"

米菲的这番话，改变了这群孩子一生的命运。其中，就有今天华尔街最年轻的基金经理人——罗伯特·哈里森。

这个故事让我们知道，一个人过去怎样并不重要，只要你能够在新的环境中愿意作出改变，你就可以成就一番伟业。

列夫·托尔斯泰说："世界上有两种人，一种是观望者，一种是行动者。大多数人都想改变这个世界，但没有人想改变自己。"其实，当你不能改变这

个世界的时候，改变自己才是最明智之举。

要想改变现状，就得改变自己，要改变自己，就要改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。所以，要适应社会，适应变化，不如先改变自己。

第八章

赶走忧郁的情绪

每天给自己一个甜蜜的笑

一个可以得到幸福的可靠方法，就是微笑着面对每一个人，将你的笑意融进他人的心里，一点一点地缩短你们之间的距离。

有一位诗人说：“我最喜欢的一朵花是开在别人脸上的微笑。”世界上最美的笑容就是从内心最深处所表现出来的真诚笑容，如婴儿般天真无邪。

下面有这样一个故事：

小梅一家住了十几年的平房，今年夏天终于要搬到高楼里住了。尽管那是一座旧楼，但小梅仍然掩饰不住心中的开心，决定去看看“新家”。

然而，当小梅一脚踏进闷热的电梯间时，那种高

兴劲儿顿时减少了一半，一张伤痕累累的桌子将电梯间一分为二，桌子后的高椅子上坐着一位40多岁的冷面电梯管理员。小梅看着那张冷脸，顿时感觉气温降到了零度以下。

“几层？”电梯管理员冷冷地问道。

“9层。”小梅见此，为了缓和一下气氛，赶紧露出了一个微笑，“阿姨，您的工作挺辛苦的，在这么热的电梯间工作。”

“可不是嘛！”电梯管理员冰冷的脸庞开始融化，“这么小的地儿，就这么一个小电扇，一坐就是6小时……姑娘，9层已经到了。”最后，电梯管理员还笑着提醒道。

望着电梯管理员的笑脸，小梅的心情又好了起来。那一刻，她忽然明白：微笑犹如一股暖流，瞬间就可以温暖对方的心。后来乘电梯时，小梅和电梯管理员聊得更多了，更亲切了。

小梅家装修的那一天，小梅和几个装修工带着木料来到电梯前，一比划，木料放不进去。就在这时，电梯管理员的声音传了过来：“小梅，来，把我的桌

子和椅子搬出去，再把木料斜放，就能放进来了。”果然，不一会儿，他们就到了9层。

邻居见小梅家的木料运送如此之快，禁不住问小梅：“你们是怎么把木料运上来的？”

小梅爽快地回答道：“电梯呀！”

“啊？我们同样长的木料，电梯管理员说电梯里放不下，我们只好走楼梯，9层啊，我们是一层层地扛上来的！”邻居惊愕地说道。

小梅瞬间明白了是怎么回事。从那以后，她对别人更加热情了，脸上时常挂着甜蜜的笑容。

邻居们做不到的事，小梅却轻易地做到了，原因是小梅脸上挂着甜蜜笑容，她用笑容融化了电梯管理员那张冰冷的脸庞。然而，现在的社会，竞争愈来愈激烈，生活节奏越来越快，人们只顾着忙自己的事，却已经很少关心别人了。在这种情况下，人们的内心深处更需要别人的理解和关怀，此时，给他们一声问候和一点儿关心，满足他们情感上的需求，他们就会用热情来回报你。

下面有这样一个故事：

史坦哈已经结婚18年了，在这段时间里，从早上起床到上班这段时间，他很少对他的太太微笑。如此一来，他发现自己渐渐地成了一个闷闷不乐的人。于是，他决定去参加一个教育培训班。在那里，他被要求以微笑的方式进行打招呼。因此，他决定先试一个星期。

在接下来的这个星期里，史坦哈去上班时，就会对大楼的电梯管理员微笑着说一声“早安”；走出大门时，微笑着跟大楼门口的警卫打招呼；来到地铁口时，对地铁的检票小姐微笑；来到办公室时，对同事们微笑……

史坦哈很快就发现，每一个人也都会对他报以微笑。有一天，史坦哈跟他的一位同事谈论起了自己最近在微笑方面的体会与收获，并声称自己为所得到的结果感到高兴。

那位同事听了他的诉说，微笑着说：“我最初跟您共用办公室的时候，我认为您是一个闷闷不乐的

人。直到最近，我才改变了对您的看法，当您微笑的时候，充满了愉悦。”

世界上的每一个人，都想追求幸福。那么如何获得幸福呢？其中一个可以得到幸福的可靠方法，就是微笑着面对每一个人，将你的笑意融进他人的心里，一点一点地缩短你们之间的距离。记住，每天一个甜蜜笑容，你将收获更多的快乐。

微笑着面对人生

一位西方哲学家曾说："如果极为艰苦恶劣的环境也不能毁掉一个人对生活的热爱，甚至不能使他改变对生活的追求，那么他的灵魂一定是高尚的。"

当我们哭着来到这个世界上时，我们就开始了漫长的人生之旅。生命只有一次，我们如何面对人生是我们必须思考的问题。

人生不可能一帆风顺，总是要经历风雨的，如果人生太过顺利了，人们的斗志往往会失去。所以，不管你的人生是苦还是甜，都请用微笑来面对吧！

百货商店里，有一个穷苦的妇人，带着一个大约4岁的小男孩在商店里转。他们走到一架快照摄影

机旁，孩子拉着妈妈的手说："妈妈，让我照一张相吧。"

妈妈弯下腰，把孩子前额的头发拢在一旁，很慈祥地对他说："不要照了，你的衣服太旧了。"

孩子沉默了片刻，抬起头来，用一双清澈的眼睛望着母亲说："可是，妈妈，我仍然面带微笑的。"

看到这则故事，我们不得不为故事中的那个小男孩所感动。即使生活很贫困，即使身上的衣服很破旧，他仍然面带微笑，用微笑来面对生活中的种种不幸。

一位西方哲学家曾说："如果极为艰苦恶劣的环境也不能毁掉一个人对生活的热爱，甚至不能使他改变对生活的追求，那么他的灵魂一定是高尚的。"是的，如果我们在生活中也像那个贫穷的小男孩一样，即使一无所有，也能坦然而从容地微笑，那么我们的人生将充满阳光。

看看下面这个故事：

有一年，非洲一座火山爆发后，随之而来的泥石流狂泻而下，迅速流向坐落在山脚下不远处的一个小村庄。小村庄里的农舍、良田、树木等都没有躲过这场劫难。

滚滚而来的泥石流惊醒了睡梦中的一位小女孩，她14岁，当时，流进屋里的泥石流已经上升到她的颈部，她只露出双臂、颈和头部。匆匆赶来的营救人员围着她一筹莫展，因为对于遍体鳞伤的她来讲，每一次拉扯无疑都是一种更大的伤害。

此时，她家的房屋早已倒塌，父母已被泥石流夺去生命，她是村里为数不多的幸存者之一。后来，当记者把摄像机对准她时，她始终没叫一个“疼”字，而是咬紧牙微笑着，不停地向营救人员挥手致谢，两个手指摆出表示胜利的“V”字形。她坚信政府派来的救援部队一定能救她。可是，营救人员最终也没能从泥石流中救出她。她始终微笑着挥动着双手，直到一点一点地被泥石流淹没。

在生命的最后一刻，故事中小女孩的脸上没有露

出一点儿痛苦失望的表情，反而露出坚强的微笑，并且手指一直保持着“V”字形状，那一刻在场的人都含泪目睹了这感人而又悲惨的一幕。

生命是美丽的，只要我们用心去谱写生命的每个音符，那么生命就能奏响美妙的乐曲。我们要善待生命，给它一个真诚的微笑；我们要感悟生活，给它一个真正的洒脱。少一点儿伤怀，少一点儿冷漠；多一些微笑，多一些超然。朋友们，爱微笑，也就是爱自己；懂得了微笑，也就懂得了生活。

不论你现在从事什么工作，也不论你目前遇到了多么严重的困难，甚至你的人生遭遇了前所未有的打击，用微笑去面对它们吧！我相信所有的困难都会在你的微笑面前低头。因为微笑能够散发出你与众不同的气质和魅力，能够把你的人生点缀得绚丽多彩！因为微笑永远是我们生活中的阳光雨露。

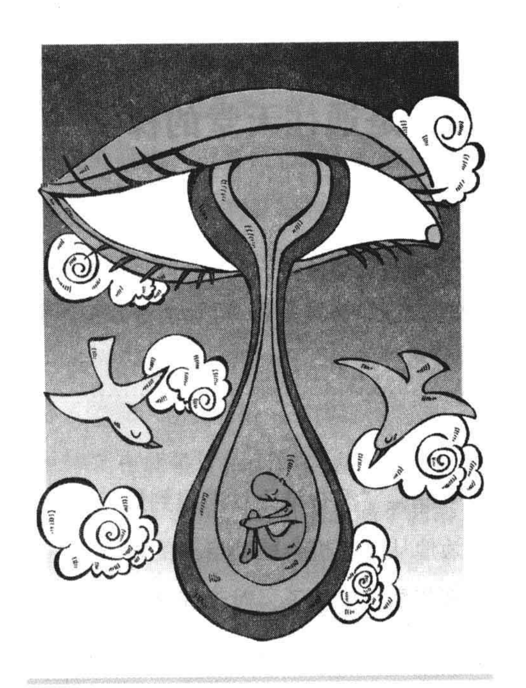


痛苦是通往天堂的梯子

痛苦是通往天堂的梯子，不要惧怕痛苦，而要把双脚踩在痛苦上，奋勇前进，化悲痛为力量，那么，你终将取得成功。

塞涅卡说："没有谁比从未遇到过不幸的人更加不幸，因为他从未有机会检验自己的能力。"这句话告诉我们痛苦是一架梯子。对于强者来说，它是通向成功殿堂的梯子；对于弱者来说，它则是通向黑暗地狱的洪水猛兽。

人生就是痛苦和幸福的综合体，每一个人都摆脱不了痛苦。痛苦既是一种折磨，又是一种力量，它不仅能磨炼一个人的意志，而且还能指引人靠着耐心和韧劲走出苦难之海。



人生漫漫，常常会遇到这样或那样的磨难。每一次泪水，都是一次明悟；每一次磨难，都是生命的财富；每一次创伤，都是一份成熟——磨难是祸更是福。

看看下面这个故事：

有一个工匠拿着尖锐的刀子，在一根竹子身上一刀刀地削刻、穿洞。竹子痛得“哇哇”大叫，央求道：“请你住手吧！我真的痛得不行了。”

工匠望着竹子，长长地叹了一口气，说道：“你这笨竹子，如果我不在你身上凿洞的话，你永远就只是一根普通的竹子而已。一根光溜溜的竹子，是不可能发出美妙的声音的。”

竹子很委屈地诉苦道：“但是真的很痛！”

工匠严肃地说道：“虽然我穿这些洞会让你受伤，会让你感觉到疼痛，但你如果忍受不住的话，你永远都不能成为一支箫。痛苦是为了让你成为一个有价值、有用途的乐器啊！”

竹子听了工匠的话，终于低下头，不再吭声。

“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”人亦如此，如果一个人没有经历过生活的磨炼，那么是不能成为国家的栋梁之才的。

下面这个故事也说明了同样的道理：

在同一座佛山上，有两块相同的石头，但几年后它们却有着截然不同的结局。一块石头受到世人的膜拜，而另一块石头却没人理睬。

有一天，没人理睬的那块石头极不平衡地说道："老兄呀，我们是同样的石头，为什么差距会这么大？"

另一块石头淡淡地回答道："你还记得几年前的那件事吗？那年，山里来了一个雕刻家，雕刻家在我们身上一刀一刀地刻，你害怕痛，吃不了苦，而我却忍受着一刀刀的痛，最终变成了一个佛像，而你还是那块石头。所以，世人膜拜我而不理睬你啊！"受人膜拜的那块石头巧妙地回答了另一块石头的问话：它之所以受到人们的敬重，是因为它忍受了另一块石头无法忍受的痛苦。

同样的道理，磨难、历练是一个人必须经历的事，痛苦是一笔财富。经受了痛苦，人才得以成熟，

意志才得以坚强。

痛苦是通往天堂的梯子，不要惧怕痛苦，而要把双脚踩在痛苦上，奋勇前进，化悲痛为力量，那么，你终将取得成功。

接受痛苦，才能走出痛苦

学会接受痛苦，才能一步步地走向坚强，一步步地走向成熟，最终迎来幸福的生活。

生活中，有人为贫困而痛苦，有人为寂寞而痛苦，有人为一事无成而痛苦，有人为烦琐的生活而痛苦，有人为人情冷暖而痛苦，有人为爱人的离去而痛苦……

没有人喜欢痛苦，也没有人能够拒绝痛苦。那么面对这些痛苦，我们应该怎么办？有些人喜欢用酒来麻醉自己，以为自己喝醉了，就什么也忘记了，也就摆脱了痛苦。其实，第二天醒来，睁开疲惫的双眼，还是能清晰地感到那刻骨的疼痛。

李白曾感叹："抽刀断水水更流，借酒浇愁愁更

愁。”这里的“愁更愁”就是酒难消愁的真实写照。那些非理性的措施只能让你暂时忘却痛苦，而不能让你永久地忘掉它。这些措施好像做手术时用的麻醉剂，它麻醉了你的神经，也带走了你的痛苦。可是，药性过后，你依然要咬紧牙承受痛苦。

面对痛苦时，要学会接受痛苦，只有接受了痛苦，才能真正走出痛苦。

下面有这样一则故事：

印度前总理甘地夫人是一位非常出色的女性。作为领袖，她为国家作出了杰山贡献；作为一个母亲，她是孩子心目中最好的老师。

有一次，甘地夫人12岁的大儿子拉吉夫生病了，要做一次手术。面对紧张恐惧的拉吉夫，医生打算说一些善意的谎言安慰孩子：“手术并不痛苦。”然而，甘地夫人却阻止了医生。她来到儿子床边，非常平静地对儿子说：“手术后有几天会很痛苦，谁也不能代替你受苦，因此你必须要有精神上的准备，哭泣和喊叫都不能减轻痛苦，可能还会引起头痛。所以，

你必须学会接受痛苦。”

拉吉夫听了母亲的话，认真地点了点头。果然，手术前后，拉吉夫都没有哭，也没有喊，他勇敢地忍受了这一切。

甘地夫人深知如果孩子没有接受痛苦的意识，那么面对痛苦时，可能会无法承受痛苦而痛苦不已。因此，她为了减轻孩子的痛苦，首先就让孩子学会接受痛苦。果然不出她所料，大儿子拉吉夫在做手术时，已经作好了面对痛苦的准备。

人的一生会经历很多痛苦，换句话说，人其实就是在痛苦中成熟和长大的。

在人生的道路上，痛苦与挫折是不可避免的。早一点儿学会接受痛苦，便会早一点儿坚强与成熟起来。

痛苦如野草，有“野火烧不尽，春风吹又生”般的生命力，所以，痛苦是时时刻刻存在的。当痛苦划过心灵深处，令我们柔弱的心灵流出鲜红的血时，我们要学会如何把血擦干。要想走出痛苦，首先就要学

会接受痛苦。

看看下面这个故事：

在很久以前，有一位居士。他在参观佛寺后，深深地为佛寺的庄严所震慑，因而动了兴建佛寺的念头。可是，他回头又一想，自己只不过是一个平民而已，哪里有那么多的钱财来盖寺建塔呢？

就在他左右为难时，他忽然想起有人曾经说，深海中有稀世珍宝。于是，他暗自想道：为何不潜入海中寻求珍宝，来建造一座大寺呢？

没过多久，居士果然如愿以偿，携珍稀宝物而归。然而，获得宝物后，他又开始思考另一个问题：盖寺庙毕竟不是一件容易的事，一定要有人协力合作才能够完成，那么应该找谁呢？

经过几番思索，他决定将珍宝献给国王。来到皇宫，他见到国王，献上珍宝后，说出了自己的想法。国王见他如此虔诚，便答应派人修建佛寺。没过多久，一座大寺便拔地而起。

故事中的居士在一时无法实现自己梦想的情况下，并没有感到万分痛苦，而是坦然地承认自己能力有限，然后积极地寻找解决方法。在他坚持不懈的努力下，他最终实现了自己的梦想。

学会接受痛苦，才能一步步地走向坚强，一步步地走向成熟，最终迎来幸福的生活。

第九章

高情商容易赢得成功

高情商的人更受欢迎

能够与人融洽相处的人是一个快乐的人、大度的人、与人为善的人。这种人即使赚钱不多，也会很满足，因为他们能从融洽的人际关系中获得额外的报酬。

绝大多数的人都会认为人际关系是令他们头痛的麻烦事，奇怪的是你越觉得它讨厌，你就越不容易搞好它。于是，我们会羡慕一些总是受人们喜欢的人，不知他们的成功秘诀是什么。其实，差别就在于情商的高低。情绪控制专家告诉我们，高情商者不仅会受到他人的喜爱，更易得到别人的帮助。

富兰克林总统年轻的时候，把所有的积蓄都投资在一家小印刷厂里。他很想获得为议会印文件的工

作，可是出现了一个不利的情况：议会中有一个极有钱又能干的议员，非常不喜欢富兰克林，并还公开斥骂他。这种情形非常危险，因此，富兰克林决心使对方喜欢自己。

富兰克林听说这个议员的图书馆里有一本非常稀奇而特殊的书，于是他就写了一封信给这位议员，请求对方把那本书借给自己几天，以便仔细阅读。这位议员便叫人把那本书送来。一星期后，富兰克林把书还给那位议员，并又附上一封信，真诚地表达了自己的谢意。

之后，当他们在议会中再次相遇时，那位议员居然主动跟富兰克林打招呼，并且极为有礼。自此以后，这位议员对富兰克林的事非常乐于帮忙，他们变成了很好的朋友。

富兰克林的故事向我们展示了一个高情商者的魅力。俗语说："交一个朋友比得罪一个人强。"这话有一定道理。因为一百个朋友不算多，而冤家只要一个就很多了。所以，你千万不要以为自己能够万事不

求人。事实上，世界上能够真正做到万事不求人的人是不存在的。一旦等到有了事，“平时不烧香，临时抱佛脚”，恐怕“佛爷”难免会置之不理。因此平时就要做一个受他人欢迎的人，这样才会有人在你遇到困难时伸出援助之手。

一位老太太坐在小镇郊外的马路边纳凉。有个年轻人来到老人面前问道：“请问老人家，住在这个小镇上的人怎么样？我正打算搬来住呢！”

老太太看了一下年轻人，反问道：“你要离开的那个地方的人怎么样？”

年轻人回答：“不好，都是些不三不四的人。我住在那里没有任何快乐可言，因此我打算到这儿来住。”

老太太叹口气，说：“小伙子，恐怕你要失望了。因为这个镇上的人也和你原来那儿的差不多。”

年轻人走了，继续去寻找他理想的居住地。

过了一会儿，一位姑娘来到老太太面前询问同样的问题。老人也同样反问她。

这位姑娘说："哦！住在那里的都是非常好的人。我在那里度过了一段美好的时光。但我正在寻找一个更有利于发展的地方，我真舍不得离开原来的邻居……"

老太太面露笑容，说："姑娘，你很幸运。居住在这里的人跟你原来住的地方的人一样好，你会喜欢他们，他们也会喜欢你的。"

这个故事告诉我们：你寻找敌人，你就会得到敌人；你寻找朋友，你也就会得到朋友。不善于与人相处的人，到了哪里，都会认为别人难以相处；善于与人相处的人，与任何人都会融洽相处。

你的人生正如一辆全速行驶的列车，而你的情商为它提供了足够的动力，决定它前行的方向。



情商，会让你收获多多

心理学家霍华·嘉纳说：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智力因素。”

被誉为“情商之父”的哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼，用了两年时间对全球近500家企业、政府机构和非营利性组织的领导者进行分析，发现成功者除具备极高的智商以外，他们的卓越成就更是与情商有着密不可分的关系。

智商（Intelligence Quotient，简写成IQ），是一种表示人的智力高低的数量指标。智商=智龄÷实足年龄×100。如果一个儿童的智龄与实足年龄相等，则智商为100，说明智商中等；120以上为“聪明”；80以下为“愚笨”。这是美国心理学家在上个世纪中叶提

出来的，几十年来这一概念使人们对于智商有了一个清晰的认识。

智商反映了一个人的观察力、记忆力、思维力、想象力、创造力等，是人们运用分析、运算、逻辑等解决问题的能力。但高智商者不一定能够取得成功，情商对一个人的成功起着不可忽视的作用。

丹尼尔·戈尔曼博士在一个以15家全球企业，如IBM、百事可乐及富豪汽车等数百名高层主管为对象的研究中发现，平凡领导人和顶尖领导人的差异，主要体现在情商的高低上。

卓越的领导者在一系列的情感智能，如影响力、团队领导、政治意识、自信和成就动机等方面上，均有较优越的表现。事实上，情商是一个成功领导者非常重要的素质，是因为领导的精髓在于使他人更有效地做好工作。一个领导人的卓越之处，在很大程度上表现在他的情商方面。

这就是为什么人们不是推举一些特别聪明的人做领导，而是推举一些能关心别人、与人关系融洽的人做领导的原因。相比较之下，情商高的人更能为众人

办事，也更能发挥群体的优势。

高情商，可以辅助一个人将其他的能力发挥得更好，包括智商能否发挥到极致，从而决定他有多大的成就。情商比智商更重要，如果说智商更多地被用来预测一个人的学业成绩的话，那么，情商则能被用于预测一个人能否取得事业上的成功。因此，你要清楚地意识到，优异的学业成绩，并不意味着你在生活和事业上能获得成功。

达尔文曾在他的日记中说："教师、家长都认为我是平庸无奇的儿童，智力也比一般人低下。"但他成了伟大的科学家。

爱因斯坦在1955年的一封信中写道："我的弱点是智力不高，特别苦于记单词和课文。"但他成为世界级的物理学家。

洪堡上学时的成绩也不好，在一次演讲中他说道："我曾经相信，我的家庭教师再怎样让我努力学习，我也达不到一般人的智力水平。"可是，二十多年后他却成为杰出的植物学家、地理学家和政治家。

凯文·米勒小时候学习成绩不好，高中毕业时靠着体育方面的才华才勉强进入芝加哥大学学习。许多年后，在他公开的日记中有这样的记述："老师和父亲都认为我是一个笨拙的儿童，我自己也认为其他孩子在智力方面比我强。"可是，凯文·米勒经过多年的努力，却成为美国著名的洛兹企业集团的总裁。

诸多事实可以证明，情商在一个人的成功中起着决定性作用。在许多领域做出卓越成就的人当中，有相当一部分人，在学校里被认为智商并不太高，但他们充分地发挥了他们的情商优势，最后获得了成功。

心理学家霍华·嘉纳说："一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智力因素。"许多材料显示，情商较高的人在人生各个领域都占尽优势，无论是谈恋爱、人际关系，还是在主宰个人命运等方面，其成功的机会都比较大。

 情商可以激发人的无限潜能

> 任何成功者都不是天生的，成功的根本原因是情商开发了人的无穷无尽的潜能。只要你抱着积极的心态去开发自己的潜能，你就会有用不完的能量，你的能力就会越来越强。

人在绝境或遇险的时候，往往会发挥出不寻常的能力。当没有退路时，人们通常就会产生一股爆发力，这种爆发力就是潜能。人的潜能是多方面的：体能、智能、情绪反应，等等。然而，由于情境的限制，人只发挥了1／10的潜能。

20世纪初，美国著名心理学家詹姆斯指出：一个普通的人只运用了其能力的10%，还有90%的潜能尚未被利用。

后来，心理学家玛格丽特·米德研究发现：每个人只用了其能力的6%，还有94%的潜能未被利用。

20世纪末，世界著名的心理学家奥托认为："据我最近发现，一个人所发挥出来的能力，只占他全部能力的4%。"也就是说，人类潜能的96%还未被开发。

20世纪30年代，在英国一个不出名的小镇上，有一个叫玛格丽特的小姑娘，她自小就受到严格的家庭教育。父亲经常向她灌输这样的观点：无论做什么事情都要力争一流，永远走在别人前头，而不能落后于人——"即使是坐公共汽车，你也要永远坐在前排"。父亲从来不允许她说"我不能"或者"太难了"之类的话。

对年幼的孩子来说，这位父亲的要求可能太高了，但他的教育在以后的岁月里被证明是非常宝贵的。正是因为从小就受到父亲的"残酷"教育，才培养了玛格丽特积极向上的决心和信心。在以后的学习、生活或工作中，她时时牢记父亲的教导，总是抱

着一往无前的精神和必胜的信念，尽自己最大努力克服一切困难，做好每一件事情，事事必争一流，以自己的行动实践着“永远坐在前排”。

玛格丽特上大学时，学校要求学五年的拉丁文课程。她凭着自己顽强的毅力和拼搏精神，硬是在一年内全部学完了。令人难以置信的是，她的考试成绩竟然还名列前茅。

其实，玛格丽特不光在学业上出类拔萃，她在体育、音乐、演讲及学校的其他活动方面也都一直走在前列，是学生中的佼佼者。当年她所在学校的校长评价她说：“她无疑是我们建校以来最优秀的学生之一，她总是雄心勃勃，每件事情都做得很出色。”

正因为如此，40多年以后，英国乃至整个欧洲政坛上才出现了一颗耀眼的明星，她就是连续4年当选保守党领袖，并于1979年成为英国第一位女首相，雄踞政坛长达11年之久，被世界政坛誉为“铁娘子”的玛格丽特·撒切尔夫人。

“永远都要坐前排”，是一种积极的人生态度，

能够激发你一往无前的勇气和争创一流的精神。在这个世界上，“想坐前排”的人不少，真正能够坐在“前排”的人却总是不多。许多人之所以不能坐到“前排”，就是因为他们把“坐在前排”仅仅当成了一种人生理想，而没有采取具体行动。那些最终坐到“前排”的人之所以成功，是因为他们不但有理想，更重要的是他们把理想变成了行动。

一位哲人说过：“无论做什么事情，你的态度决定你的高度。”撒切尔夫人的父亲对孩子的教育给了我们深刻的启示：每个人身上都有巨大的宝藏有待我们来发掘。

一般来说，一个人的才能来源于他的智商，智商是天生的，但情商却靠后天培养。实际上，大多数人的志气和才能都在潜伏着，必须要外界的东西予以激发出来。潜能一旦被激发出来，如果又能加以引导，就能发扬光大，否则终将消失。

拿破仑在谈到他的一员大将马塞纳时说：“平时他的真实面目是不会显露出来的，但是在战场上一旦看到自己士兵的尸体堆积如山时，他内在的狮性就会

突然爆发，他就会像魔鬼一样凭借不可思议的力量奋起杀敌。”这是一个典型的潜能被引爆的案例。

一名被医生确定为残疾的美国人，坐轮椅已12年之久。他是在越南战场上被流弹击伤背部致残的。他整天坐着轮椅，对生活失去了信心，经常借酒消愁。

一天，他从酒馆出来，坐轮椅回家的路上遇到3个抢劫犯。3个歹徒抢他钱包的时候，他拼命反抗，竟使歹徒们恼羞成怒，于是放火烧他的轮椅。轮椅起火后，这个美国人竟然忘记了自己是个残疾人，站起来拼命往前跑，一口气跑完了一条街。

事后，他说：“如果当时我不逃走，就会被烧伤，甚至被烧死。我忘了一切，一跃而起，拼命地跑。等到停下脚步，我才发觉自己已能够走动了。”

现在，这位当年的残疾人已在奥马哈城找到了工作，与正常人一样过着平静而充实的生活。

人身上蕴藏着无穷无尽的潜能，要不是劫匪刺激，那个残疾的美国人恐怕要在轮椅上呆一辈子。任

何成功者都不是天生的，成功的根本原因是情商开发了人的无穷无尽的潜能。只要你抱着积极的心态去开发自己的潜能，你就会有用不完的能量，你的能力就会越来越强。



情商打造快乐生活

有了奋发向上的精神之后，一个人才能努力奋斗，才能有所成就。如果我们的思想消极，我们就永远只能与失败相伴。

人际关系学大师戴尔·卡耐基曾经告诫过年轻人："如果我们想的都是快乐的念头，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤。"生活快乐与否，完全取决于一个人对人、事、物的看法。

戴尔·卡耐基曾参加过一个广播节目，被要求找出"你所学到的最重要的一课是什么"。戴尔·卡耐基认为自己从中学到的最重要的一课是，情商的重要性。只要知道你在想些什么，就知道你是怎样的一个

人，因为每个人的特性，都是由情商造就的。每个人的命运，完全由他们的心理状态决定。

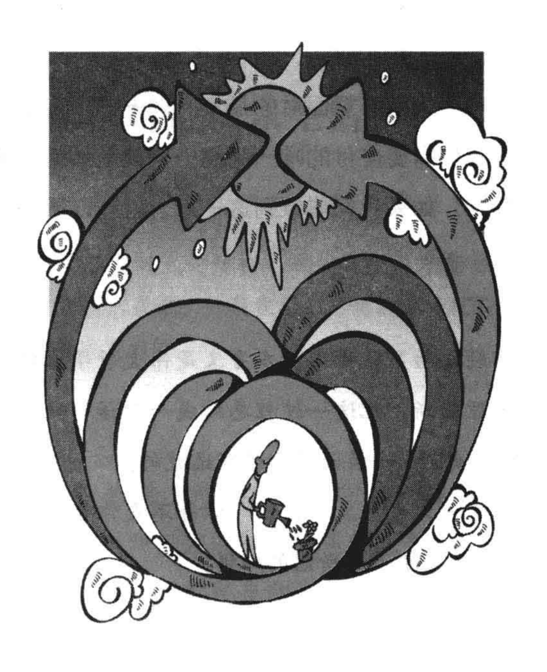
每一个人所必须面对的最大问题——事实上，可以算是我们需要应付的唯一问题——就是如何正确地对待情商。如果我们能做到这一点，就可以解决所有的问题。

曾经统治罗马帝国、本身又是伟大哲学家的马库斯·奥理亚斯，把这一过程总结成一句话——决定你命运的一句话——生活是由情商造就的。

诺曼·文生·皮尔说："你并不是你想象中的那样，而你却会成为你所想的那样。"

CNN的老板特德·特纳，年轻时是一个典型的花花公子，从不安分守己，他的父亲也拿他没办法。他曾两次被布朗大学除名。

后来，特纳的父亲因企业债务问题而自杀，他因此受到了很大的触动。他想到父亲千辛万苦地为家庭打拼，他却在外胡作非为，不仅不能帮助父亲，反而为父亲添了无数麻烦。特纳决定改变自己的行为，要



比别人聪明不一定就能比别人更成功，提升情商，更适合当前压力过大的生存环境。有助于我们获得阳光心态，缔造和谐快乐，享受幸福人生。

把父亲留给自己的公司打理好。从此他变了一个人，成了一个工作狂，他不断寻找机会壮大父亲留下的企业，最终将CNN从一个小企业变成了世界级的大公司。

禅宗讲求顿悟，其实人生也是这样，情商的体现有时就在一瞬间。

有一只老猫，整天忧心忡忡，愁眉不展，认为自己是全世界最不幸福的猫。偶然的机会，它看见一只小猫咪在原地打转，试图去咬自己的尾巴。老猫对眼前的景象很好奇——自己转圈咬自己的尾巴，还乐不可支。于是，老猫问小猫："你怎么这么快乐呢？"小猫咪回答说："我的尾巴上有快乐。"老猫回到家里，也像小猫那样，自己转圈咬自己的尾巴，咬呀，咬呀，居然也觉得很快乐。老猫明白了：原来，快乐就在自己的尾巴上。

这个故事说明了什么？说明了快乐要自己找。我们可以把快乐建立在公司的发展上，建立在我们整个

民族的欣欣向荣上，建立在帮助他人的热心上，建立在自己取得的成就上，或者建立在给家人带来精神和物质的满足上……总之，快乐来自我们生活的各个层面，如果这些你都没有，你就很难真正快乐。



“情商沟通”更有效

情商是一种管理情绪的艺术，如果你要快乐幸福地生活，你就要学会了解和管理自己的情绪，这也是提高你情商的办法。

丹尼尔·戈尔曼说：“成功是一个自我实现的过程，如果你控制了情绪，便控制了人生；如果认识了自我，就成功了一半。”这句话影响着一代又一代人。

随着人类对自身能力认识的深入，越来越多的人认识到在激烈的现代竞争中，情商的高低已经成了人生成败的关键。作为情商知识的受益者，美国总统布什说：“你能调动情绪，就能调动一切！”

要想更深入地认识情商，就有必要了解情商与智

商的关系，因为在某种程度上，情商概念是作为智商的对立面提出的。戈尔曼在他的书中明确指出，情商不同于智商，它不是天生注定的，而是由下列5种可以学习的能力组成的：

1．了解自己情绪的能力

能立刻察觉自己的情绪，了解情绪产生的原因。

2．控制自己情绪的能力

能够安抚自己，摆脱焦虑和忧郁。

3．激励自己的能力

能够整顿情绪，让自己朝着一定的目标努力，增强注意力与创造力。

4．了解别人情绪的能力

理解别人的感觉，察觉别人的真正需要，具有同情心。

5．维系融洽人际关系的能力

能够理解并适应别人的情绪。

心理学家认为，这些情绪特征是生活的动力，可以让智商发挥更大的效用。所以，情商是影响个人健康、情感、人生成功及人际关系的重要因素。

从事情商研究的学者们一致认为，情商是一种管理情绪的艺术，如果你要快乐幸福地生活，你就要学会了解和管理自己的情绪，这也是提高你情商的办法。掌握并认真利用好这门艺术，将会令你受益一生。

丹尼尔·戈尔曼宣称："婚姻、家庭关系，尤其是职业生涯，凡此种种人生大事的成功与否，均取决于情商的高低。"一份调查报告披露，在贝尔实验室，顶尖人物并非是那些智商超群的名牌大学毕业生。相反，一些智商平平但情商甚高的研究员往往凭借其丰硕的科研业绩成为明星。其中的奥妙在于，情商高的人更能适应激烈的社会竞争。

美国前总统比尔·克林顿小时候智商很高，小学的时候就一直品学兼优，但是他并没有注意培养自己的情商。

有一次学校把成绩单送回来了，克林顿各项成绩都是A，也就是优秀，但是有一项成绩不是A，是D，哪一科呢？行为。为什么行为是D？老师是这样解释的：每次老师提问，比尔都会抢着回答，他智商高嘛，但

是这样抢着回答，没给其他同学机会。给他打D就是提醒他一下，今后要注意改进。

“给别人机会”，这已经超出了智商的范畴，只有情商高的人才懂得。

克林顿吸取了教训，当总统后，他提出了一个建议，给一个人最高的奖赏是给一把钥匙，一把开启未来成功大门的钥匙。

多年以来，人们一直以为高智商可以决定高成就，其实，人一生的成就至多只有20%归功于IQ，另外80%则受EQ因素的影响。所谓20%与80%并不是一个绝对的比例，它只是表明，情商在人生成就中起着不可忽视的作用。尽管智商的作用不可或缺，但过去人们把它的作用估量得太大了。

高情商者都深知一个道理，那就是情商在引领他们走向卓越，超越平庸。智商对于绝大多数的人来说是差不多的，而后天的情商教育与情商培养可以改变我们的生命轨迹。当你信任情商的力量时，情商就会带给你意想不到的奇迹。



高情商才能取得高成就

一个高情商的人不仅在工作上易于成功，还能在生活中一帆风顺，爱情上春风得意。

100个富翁，会有100个发家故事，100种创富经历，100条致富之路。如果你向身边的人请教到底该如何致富，那么100个人可能会有100个答案：排队买彩票的人会告诉你致富完全靠运气，银行职员会告诉你致富全靠储蓄，保险代理人会告诉你致富全靠保险，你的老师会告诉你致富全靠教育，珠宝店的老板会对你说致富全靠投资珠宝，期货市场的炒家会告诉你致富全靠期货买卖……

有位老总平时看不出与别的老板有什么区别，但

有一件事却让所有人都感叹他是个情商高手。你瞧瞧他是怎样发红包的吧。

他把员工一个个叫到自己的办公室发奖金，常常在员工道谢后，正要退出的时候，他叫道："请稍等一下，这是给你母亲的礼物。"说着，他又给员工一个红包。

待员工表示感谢，又准备退出去的时候，他又叫道："这是给你太太的礼物。"

连拿两份礼物，或者说拿到了两个意料之外的红包，员工心里肯定是很高兴的，鞠躬致谢，准备退出办公室的时候，又听到他大喊："我忘了，还有一份给你孩子的礼物。"第三个意料之外的红包又递了过来。

真不嫌麻烦，四个红包合成一个不就得了吗？可是，合在一起，员工会有意外之喜吗？

这位老总真不愧是位出色的领导，他并没有多花一分钱，就买到了员工的心。在平常，他派员工去做事情，做完了也会给一个意外的奖励，虽然那是员工分内之事。

有一回，总务部的办事人员把一个不小心写错了

价格和数量的商品邮件寄了出去，董事长知道后，马上命令另一个员工将它取回来。

可是，要在那么多的邮筒当中找一份邮件谈何容易。“我怎么知道他投在哪一个邮筒里了，别人犯下的错误为什么要我去收拾？没道理。”这个员工小声地发着牢骚。

“我想他很有可能是投在附近的邮筒中了，附近邮筒的邮件全部集中在船场邮局，你先去那里看看吧。”

老总都这样提醒了，他也只好去了。后来，那个员工在船场邮局果然找到了那份邮件，并把邮件放在了老总的面前。

“辛苦了！”这位老总露出欣喜的微笑，“这是给你的礼物。”

他拿出一份精美的礼物奖赏给那个员工。原本一肚子牢骚的员工，再也没有牢骚了，反倒充满感激。其实，这份礼物也不见得要破费多少。

这位能让员工做事之后还心怀感激的老板，真是罕见的情商高手。有这样一位老板是员工的福气，当

然受益最大的还是他自己——只有如此，他的企业才能获得更大的利益，取得更加不平凡的业绩。

说到情商之高，不得不提到一位人物，他就是战胜许多不利条件而最终取得辉煌的罗斯福总统。

罗斯福是一个真正的公关高手，懂得如何引导公众舆论的走向。他当上总统后立刻加入了新闻俱乐部，以此拉近与新闻记者的距离。他对每一个采访他的记者都一视同仁、以诚相待，从而和新闻界建立起一种合作互助的关系。记者们不断从他那里得到真实、权威的消息，他则借助媒体将他的决策、政见传达给公众，有效地控制了舆论走向。

维护总统的形象，似乎成了记者们的义务。罗斯福在国内政敌如云，经常遭到来自各方的猛烈抨击，但是他因小儿麻痹症导致的残疾形象几乎从未见报，就连最乐于捕捉花边新闻的记者也从未将他在轮椅上被人抬来抬去的镜头拍下来，他在公众心目中始终保持着高大、坚强、富于人情味的形象。

为了从情感上赢得公众的支持，罗斯福入主白宫

后发表了一次广播讲话，他一改过去播音时正襟危坐的做法，而采取了围坐在壁炉边拉家常的形式，在轻松的气氛中分析局势，畅谈政见。这种讲话方式让公众感到十分亲切，被人称为“炉边谈话”。第二次世界大战爆发初期，美国国内反战呼声很高，罗斯福以“炉边谈话”的方式安抚对战争心有余悸的国民，向他们保证美国不会介入冲突。当法西斯暴行愈演愈烈时，罗斯福又在“炉边谈话”中号召国民抛开同法西斯势力和平共存的幻想，随时作好战争准备。他的呼吁从情和理两方面都得到了多数国民的支持，得以两次修改中立法以适应形势的需要。当战火终于从珍珠港烧向美国时，罗斯福再次发表“炉边谈话”，到了这时候，“美国参战”不仅是总统的命令，也是公众的强烈呼声。

在罗斯福走向成功的过程中，情感因素起到了非常显著的作用，情商中的各项能力在他身上得到了近乎完美的体现。

情商高的人会激励自己，在遭遇挫折、陷入低潮

的时候，他会提醒自己要面对，要站起来；情商高的人也会激励他人，他会赞美周围的人，他会肯定他的家人、同事、朋友。

无论在家里、公司、社会，情商都很重要。情商高的人夫妻关系、亲子关系好；他们在公司能得到同事和客户的配合与支持；他们的朋友较多……怪不得情商高的人比较容易成功。

第十章

培养自控力，提升成熟度



集中精力，目标如一

果断取舍，确实是一种大智慧，一种魄力。在种种诱惑面前，你还能“咬定青山不放松”，目标始终如一，这就难能可贵了。

一个精力不集中的人，是难以在某一领域取得突破的。因此，必须学会将自己的精力集中到某一点上。

拿破仑深刻地指出：“我们唯一能控制的便是我们的大脑，如果我们不能控制它的话，别的力量就会来左右它了。”

男高音歌唱家帕瓦罗蒂在介绍自己的成功经验时说道：“我在家乡跟一位专业歌手学唱歌，同时还要

去师范学院上学。毕业时，我问父亲：‘我今后是当教师还是当歌唱家呢？’父亲说：‘如果你想同时坐两把椅子，你只会掉在两把椅子中间的地上。在生活中，你应该选定一把椅子。’我选择了唱歌，经过14年奋斗，我终于获得了成功。”

成功的决策者，不仅意味着知道坚决做什么，而且也意味着知道坚决不做什么。果断取舍，确实是一种大智慧，一种魄力。在种种诱惑面前，你还能“咬定青山不放松”，目标始终如一，这就难能可贵了。

会限制自己的人，就会发展自己；会发展自己的人，也会限制自己。正如女作家三毛说的：“坚持自己该做的事情，是一种勇气。绝对不做那些良知不允许的事，是另一种勇气。”有了这两种勇气，我们就能为预定的目标，选择该做的事，舍弃不该做的。

限制自己是一种强制行为，它不仅表现在对精力的掌握上，还表现在对时间的调度上；不仅表现在对其他专业兴趣的节制上，也表现在对娱乐活动、应酬串门方面的限制上。人的生命是有限的，它经不起折

腾和浪费。

限制自己需要顽强的意志和毅力，这种意志和毅力需要逐步积累才能形成。平时，要从调节自己的情绪起步，以自己的情绪控制其行动的人是弱者，用行动来控制自己情绪的人则是强者。有人谈到自己对不良情绪的“制约”，采取“反其道而行之”的方法：如果我觉得沮丧，我就唱歌；如果我觉得悲伤，我就大笑；如果我觉得没有信心，我就想想过去的成就……

如果我们每天都能将情绪调整到较佳的状态，久而久之，就能增强自己的聚焦意志，从而结出丰硕的果实。



调整生活中的轻与重

生命中，不能使自己的负荷太轻，没有压力，这不是好事。但是，也不要将时间计划安排得过紧，不要担起过重的负荷。

生活是个五彩斑斓的大舞台，要想在这个舞台上表演得有声有色，就要巧妙运筹。美国作家布里安·戴森对生活十分形象地描绘道："生活就像是在抛接五只球的游戏。这五个球分别是工作、家庭、健康、友谊和精神。将五个球同时在空中抛接的确是一门艺术。不久你会发现，唯有工作是一个橡皮球，掉在地上还会弹起来。而其他四个球都是玻璃的，掉在地上便会留下疤痕、裂缝，或被摔得粉碎，总之不可能再恢复原样。所以我们要努力保持平衡，才能把它

们玩得转。”

生活中，我们无法选择命运，但我们完全可以选择一个最好的自己。选择自己，实际上就是不断调整自己、修改自己、塑造自己、完善自己、提高自己的过程。只有不断调整自己，才能使自己的身心达到最佳状态。

人应有高远的志向，需要更多的向往，但是，并非向往越多就越好，志向越高越好。若过于苛求自己，自己的能力无法达到，则会使自己陷入长久的失落。

因此，制订目标计划应该谨慎，我们应该善察时势，量力而行，准确把握自己的能力。应该有自知之明和知人之明，承认天外有天，人外有人，自己不可能在任何方面都胜过他人。

不服输的性格是可贵的，但切不可给自己订下过高的目标，须克制那些远离现实的奢求。对于太要强的人，需要适度放松自己，学会调整心态，使心灵得到舒展，避免急于求成的心理。唯有这样，才会举重若轻、临危不乱，才能化坎坷为坦途，拥抱成功。

能在奋斗和享受这两者之间，找到发挥生命潜质和享受完美生活的“契合点”，才能平稳而健康地创造生活，享受生活。这样的人生，才是富足的、愉悦的人生。

适可而止，见好就收，不失为走向成功的良好心态和策略。人生需要不断“进攻”，但不能始终将“进攻”作为人生的唯一选择，有时须在“放弃”中求得平衡，寻找一点儿平静如水的安谧。不要总是想着只能赢不可输，不要总盼着成全一切，不要永远使自己的欲望处于“临界点”。

成才之路就如同参加一次旅行。在旅途中，聪明的人，就会随时给心灵进行大扫除，清理、淘汰掉那些不必要的东西，使自己轻装上阵。只有善于“去掉旧我，接纳新我”的人，才能活得更自在、更轻松。要想告别整日紧张忙碌、疲惫不堪的日子，就得随时清理自己的行囊，包括物质和精神方面的。

大凡成功之士都懂得节俭时间的窍门，他们积累的方法对我们颇有指导价值。如不使时间在失败的懊悔和气馁中白白浪费，也不因未办成什么事深感内疚

而浪费时间等。

这些成功人士承认，他们有时也不可避免地要在自己意想不到的活动中耗费些时间，但他们绝不为此而烦恼。

办事的时候，尽可能找寻乐趣，热情投入，以提高处理问题的效率。在方法上，做事尽可能找找窍门，不一味蛮干。腾出足够的时间，突击处理最紧迫的事情。将主要精力用于从长远看收益最大的事。并在连续干完几件事后，进行短暂休整，奖给自己休息时间，做一些轻松的娱乐活动。将自己的琐事集中起来，抽一定时间集中去处理等等。

只要我们做珍惜时间的有心人，就能找到适合自己特点的“窍门”。

不为小事而烦恼

面对生活中的不幸，如果试着用一种积极的态度去解决它们，用富有建设性、思想性的计划驱逐它们，那么相信你很快会摆脱它们。二战后，一位名叫摩尔的美国人在他的回忆录里写下了这样一件事：

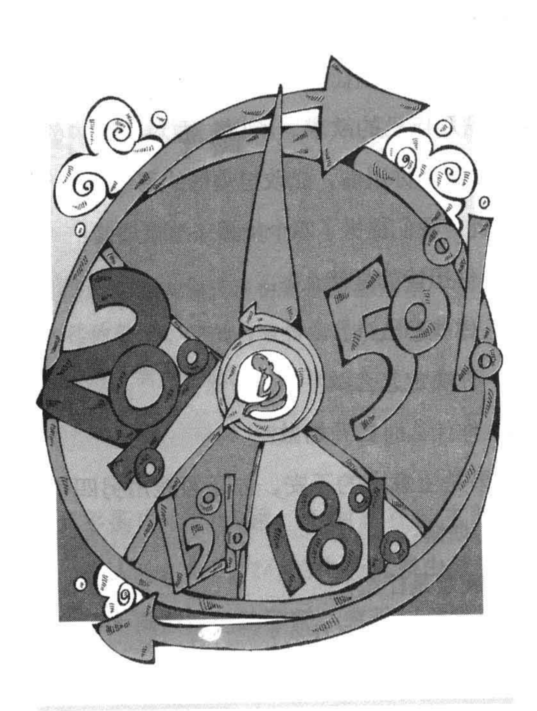
那是1945年3月的一天，我和我的战友在太平洋海下的潜水艇里执行任务。忽然，我们从雷达上发现一支日军舰队朝我们开来。几分钟后，6枚深水炸弹在我们潜水艇的四周炸开，把我们逼到海底280英尺的地方。尽管如此，疯狂的日军仍不肯罢休，他们不停地投下深水炸弹，整整持续了15个小时。在这个过程中，有十几枚炸弹就在离我们几十英尺左右的地方爆炸。倘若再近一点儿的话，我们的潜艇一定会被炸出一个洞来，我们也就永远葬身太平洋了。

当时，我和所有的战友一样，静躺在自己的床上，保持镇定。我甚至吓得都不知如何呼吸了，脑子里仿佛蹿出一个魔鬼，它不停地对我说："这下死定了，这下死定了……"

因为关闭了制冷系统，潜水艇内的温度达到40多度，可是我却因害怕而全身发冷，一阵阵冒虚汗。15个小时后，攻击停止了，那艘布雷舰在用光了所有的炸弹后开走了。

我感觉这15个小时好像有15年那么长。我过去的生活一一浮现在眼前，那些曾经让我烦忧过的无聊小事更是清晰地浮现在我的脑海中：爸爸把那个不错的闹钟给了哥哥而没给我，我因此几天不跟爸爸说话；结婚后，我没钱买汽车，没钱给妻子买好衣服，我们经常为了一点儿芝麻小事吵架可是，这些令人发愁的事，在深水炸弹威胁我的生命时，都显得那么荒谬、渺小。当时，我就对自己发誓，如果我还有机会再重见天日的话，我将永远不会再计较这些小事了！

通常，我们能很勇敢地面对生活中那些大的危机



我们的烦恼百分之五十是日常的小事，百分之二十是杞人忧天，百分之十二事实上并不存在，剩下的百分之十八，则是既成的事，再担心烦恼也没用。人生短暂，别为小事抓狂。

或变故，可是，却会被芝麻大的小事搞得垂头丧气。卡耐基说，人应该让自己适应一切，而不应试着调整一切来满足自己的欲求。所以，面对生活中的烦恼，要在烦恼毁了你以前，先改掉烦恼的习惯。

为此，我们提供了四个步骤来消除烦恼：

1．你担忧的是什么？

2．你能怎么办？

3．你决定怎么做？

4．你什么时候开始做？

如果是生意上的不安，你还可能用另四个步骤来减去你的烦恼：

1．问题是什么？

2．问题的成因是什么？

3．可能解决问题的方法有哪些？

4．你建议用哪一种解决的方法？

面对生活，也许你有点儿疲惫不堪，但这种心态本身，又何尝不是我们每天积累的烦恼。而如果你试着用一种积极的态度去解决它们，用富有建设性、思想性的计划驱逐它们，那么相信你很快会摆脱它们。

让内心平衡

人们内心的失衡大多由欲望膨胀所致，只有善于调控自己的欲望、享受与珍惜自己所拥有的人，才能享受内心的平衡和喜悦。

关于平衡内心的问题，卡耐基在多本著作中都提到过，他认为，人们内心的失衡大多由欲望膨胀所致，只有善于调控自己的欲望，享受与珍惜自己所拥有的人，才能享受内心的平衡和喜悦。试试这十个诀窍，相信你会从中受益：

1．克服虚荣心理

做到自尊自重，绝不能为了一时的心理满足，不惜用人格来换取浮华的东西。物质生活再富足，也无法弥补心灵的空虚。

2. 不要指望用金钱买到快乐

人们赚取金钱的多寡与快乐、难过之间没有多大关系，关键是看一个人对自己的收入是否感到心满意足。

3. 抛弃完美主义

世上并不存在绝对的完美，一个人也不可能拥有一切。用完美主义指导人生，就会终日沉湎于自我嫌弃和挑剔中，无法享受生活的乐趣。与其空谈完美，不如踏实地努力，抓住自己能够得到的东西。

4. 学会喜欢自己

据研究，拥有健康和自尊心理的人，在面对挫折时表现得较为坚强。

5. 正确对待舆论

他人的评论不应当影响自己的情绪，在冷言冷语中，最可贵的便是自信自强。

6. 立刻停止抱怨

一个愁眉苦脸、唠唠叨叨的人不仅毫无亲和力可言，还会令身边所有人望而生厌。抱怨会让一个人提前进入衰老期。想要抱怨，先想想有什么用处，牢骚

再多也解决不了实际的问题，何况，并不仅仅是你有这样的麻烦，看看那些知足的人是怎么做的吧。

7. 不为失去而烦恼

失去了固然感到可惜，但也没必要耿耿于怀。一味地伤感于事无补，人生中还有更重要的事，调整心态去面对失去，想想自己能拥有的一切。

8. 珍惜每一个时刻

快乐来自每天发生的一件件小事，而不是源于偶尔的几件带来好运的大事。

9. 锻炼

散步、跑步和游泳等锻炼，可起到矫治轻度的忧郁和焦虑、使人保持快乐的作用。

10. 睡眠充足

充足的睡眠可为身体重新“充电”，对保持头脑清醒和减轻低落情绪至关重要。



不为失眠而忧虑

千万不要因为失眠而忧虑，为失眠而忧虑所产生的损害要远远超过失眠本身。

也许你会为自己的睡眠不好而忧虑，但是你不知道，著名的律师撒姆·安蒂莱尔一生也没有像常人那样好好地睡上一觉。

在他的大学时代，气喘和失眠就开始困扰他。而且情况非常严重，医生都已经束手无策了。于是，他改变了生活习惯，睡不着觉时就到教室去学习，不再强迫自己待在床上。虽然休息的时间少了，但他学习的时间却比别的同学要多得多。结果，他的每门功课都非常优秀，被人们称为奇才。

大学毕业之后，他成为一名律师，睡不着觉的毛病也仍然不见好转。但他从来不为失眠而忧虑。他说："上帝会照顾我。"

情况也的确如此，虽然他每天睡的时间很短，但他却从来不会感到困倦，他的健康状况一直良好，而且工作业绩也是出众的。因为他的工作时间比同事要长得多，别人还在睡觉的时候，他就开始工作了。他21岁那年，年薪已达七万五千美元。

1937年，他创造了美国历史上律师酬金最高纪录。在一桩诉讼案中，他得到了100万美元的酬金，但他仍然睡得很少。他活了81岁，一生中连一天很好的睡眠都没有。如果他为失眠而忧虑烦躁的话，相信他的一辈子早就毁了。

芝加哥大学教授里纳·克莱曼博士是有关睡眠问题的专家，他对睡眠问题有过深入的研究。他指出，从来没有听说有因失眠而死的病例。

每个人的身体状况不一样，睡眠的时间也要因人而异。有的可能只需要短暂的休息就能够恢复体力，

而有些人也许一天睡上十几个小时还不够。著名指挥官托斯卡尼每天只睡五个小时，柯立芝总统每天要睡十一个小时。因此，千万不要因为失眠而忧虑，为失眠而忧虑所产生的损害要远远超过失眠本身。克莱曼博士还指出了另外一种现象，那些为失眠而忧虑的人睡的时间通常比自己感觉的要长许多。那些总是说自己“昨天晚上连眼睛也没有闭一下”的人，实际上可能睡了好几个小时，只是自己不清楚罢了。

19世纪著名的思想家赫伯特·斯宾塞终生未娶。晚年的时候，他孤独一人寄住在一间公寓里。他整天都在向别人说他的失眠问题。他每天晚上睡觉的时候都带着耳塞来避免听到外面的吵闹，有时他甚至会吃一些鸦片来催眠。

有一次，他和牛津大学教授赛斯同住一间房子里。第二天早上斯宾塞说他昨晚一夜没睡着，实际上是赛斯教授一夜未合眼，因为斯宾塞的鼾声实在是太大了。

你没有听说过有人用不睡觉来自杀吧？因为这是不可能的。不管他的意志力多么坚强，“大自然”都会强迫他入睡的。我们可以长久地不吃东西，不喝水，却无法不睡觉。

治疗失眠的另一种有效方法就是让自己的体力消耗到疲倦的程度。你可以去做一些需要消耗体力的活动：种花、游泳、踢球、滑雪、打高尔夫球，或者你去做那些纯粹的体力劳动工作。这是著名作家西莱多·德莱塞对付失眠的方法。

德莱塞年轻的时候，为了一日三餐整日奔波，生活的烦恼让他忧虑不已，致使他患上了失眠症。为了治疗失眠，他找了一份铁路工人的工作，每天做完打钉和铲石头的工作之后，人累得几乎连把饭吃完的力气都没有了，失眠也因此不复存在了。

在那些失眠的人群中，也有些是因为患有“器质性”疾病而睡不着觉。但是这些为失眠而苦恼的人，几乎全部患有失眠恐惧症。我想很多人都有这样的体

会吧：当明天有重要考试、会议或其他活动时，往往头天晚上头脑就越发清醒，越是想睡，越是睡不着，以致毫无睡意，难以入眠。对于这种失眠恐惧症，应该怎样对付呢？

著名的失眠治疗专家森田先生是这样做的。森田先生对一个失眠患者说："即使睡不着，对身体也不会有什么影响，你就安安心心地上床去睡吧。"当晚患者就安安心心地睡了个好觉。

到了第二天晚上，患者仍效仿第一天晚上的做法，可是却怎么也睡不着。病人十分不解，就去向森田先生请教，森田先生告诉他说："第一个晚上，你按照我说的，什么也不想，躺下就睡了。但是，第二天，你心里总是想着'只要躺下来就能睡着'，所以就睡不着了。这就是所谓的失眠恐惧症，它导致了你心理上的失衡，你自然也就无法入睡了。"

有一位参加了森田疗法的"生活探讨会"的失眠患者，把她的治疗体会记录了下来。她说："心里一

直想睡，可直到早晨都未能入睡的那种疲劳，与心想反正怎么也睡不着而失眠所造成的那种疲劳是全然不同的。也就是说，想睡睡不着而焦虑不安时会给身体造成严重的疲劳。而已做好怎么也睡不着这种思想准备的失眠造成的疲劳却几乎感觉不到。”这可以说道破了失眠的本质吧。

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：宋修丽，文君，孟阳，吴为，苗玉杰，王哲，祁洁，董晓君，张桂珍，刘凤腾，李国帅，白君，李艳，王媛媛，任伟，郑莹，刘非英，张洁，王超，徐贝贝，曹丹丽，郑颖丽，刘春，张燕，郑军、穆青等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。在享受之余，我们心中也充满了感恩。因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

[General Information]
书名=自控力
作者=吴为著
页数=236
SS号=13322922
DX号=
出版日期=2013.08
出版社=华夏出版社